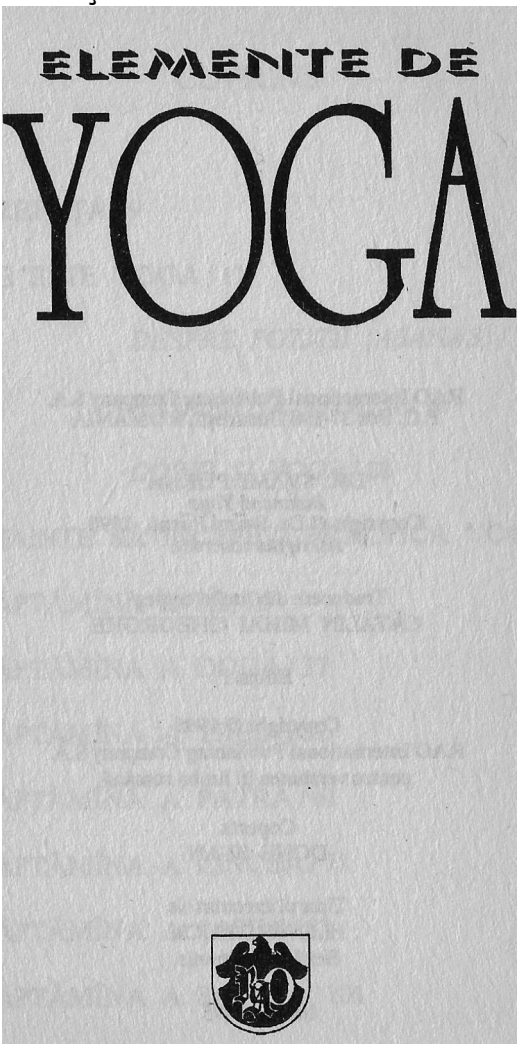
YOGA nu este nici religie, nici mişcare politică, nici dogmă. Scopul ei este realizarea armoniei în diversitate.

YOGA oferă metode ştiinţifice prin care ne putem dezvolta fizic, intelectual şi psihic. Ea urmăreşte echilibrul unor energii ce duce la sănătatea desăvârşită.

YOGA este o modalitate ştiinţifică, plăcută şi plină de satisfacţii, care ajută la realizarea unei personalităţi sănătoase şi armonioase.



RAO International Publishing Company

RAO International Publishing Company SA. P.O. Box 37 – 198 Bucureşti, ROMÂNIA

DR. SVĀMĪ PURNĂ *Balanced Yoga*

Copyright © Dr. Svāmī Purnă, 1990 All rights reserved

Traducere din limba engleză CĂTĂLIN MUTAI GHEORGHE

Ediţia I

Copyright © 1995

RAO International Publishing Company SA pentru versiunea în limba română

Coperta DONE STAN

Tiparul executat de ELSNERDRUCK Berlin, Germania

Martie 1995

ISBN 973 – 9164 – 68 – 4

CUPRINS

PREFAŢĂ/9 CE ESTE YOGA/11

DESPRE POZIŢII (*ASANAS*) /14 *RESPIRAŢIA VITALĂ*! \ o

COPIII ŞI YOGA/18

ÎNAINTE SĂ ÎNCEPEŢI PRACTICA YOGA/21

SĂPTĂMÂNA ÎNTÂI/25

SĂPTĂMÂNA A DOUA/37

SĂPTĂMÂNA A TREIA/51

SĂPTĂMÂNA A PATRA/61

SĂPTĂMÂNA A CINCEA/71

SĂPTĂMÂNA A ŞASEA/83

SĂPTĂMÂNA A ŞAPTEA/101

SĂPTĂMÂNA A OPTA/115

SĂPTĂMÂNA A NOUA/129 SĂPTĂMÂNA A ZECEA/141 SĂPTĂMÂNA A UNSPREZECEA /157 SĂPTĂMÂNA A DOUĂSPREZECEA/169 NAMASTE /186

AI GRIJĂ DE ACEASTĂ ZI

Ai grijă de această zi.

Căci ea e Viaţa.

E însăşi Viaţa Vieţii, în scurta-i durată se găsesc toate Realităţile şi adevărurile firii: Bucuria împlinirii,

Strălucirea faptei.

Gloria puterii.

Căci ieri e doar o amintire şi mâine o iluzie doar;

Dar azi, trăit cum se cuvine.

Face din orice ieri o amintire fericită şi orice mâine îl transformă în speranţă. Ai, deci, grijă de această zi.

KĂLIDASĂ

PREFAŢA

Acest manual de exerciţii yoga, cu ilustraţiile lui clare şi cu un text concis, e menit să ofere îndrumări competente atât practicanţilor începători, cât şi celor avansaţi.

Titlul *Yoga echilibrului* a fost ales pentru a sugera că, deşi accentul s-a pus pe yoga trupului (Hatha Yoga), veţi găsi, de asemenea, îndrumări şi exerciţii simple menite să creeze o dezvoltare psihică şi emoţională. Una peste alta, conţinutul acestei cărţi vă ajută să treceţi peste condiţiile stresante ale vieţii moderne şi va da experienţei voastre sens şi împlinire. Programul vă va permite să vă apropiaţi de idealul yoghin al unui spirit calm, matur, într-un trup sănătos şi tânăr.

Lecţiile sunt alcătuite astfel, încât fiecare combină exerciţiile fizice (asanas), tehnicile de respiraţie (prāṇāyāma) şi numeroase metode de relaxare cu concentrarea practică şi exerciţii de meditaţie; câteva teme asupra cărora să reflectaţi (inclusiv idei cu privire la obiceiurile alimentare) şi câteva imperative simple. Pentru fiecare săptămână există o temă, un subiect sau un principiu îndrumător, exerciţiile fizice punându-le în practică; exerciţiile selectate sunt însă de fiecare dată echilibrate astfel, încât de ele să beneficieze întreaga fiinţă.

Acest program se vrea un ajutor practic. Exersarea răbdătoare va da rezultate, descoperind ceea ce aveţi mai bun.

Cu excepţia locurilor unde există o altă indicaţie, toate poziţiile din această carte sunt valabile atât pentru bărbaţi, cât şi pentru femei, dar, dacă suferiţi de vreo

afecţiune cronică, în special dacă aveţi probleme cu spatele, vă sfătuim să vă faceţi un control medical.

CE ESTE YOGA?

Yoga nu e o religie, o mişcare politică sau o dogmă. Yoga este o cale de a crea armonia în diversitate. Ea respectă toate culturile, toate credinţele şi naţiunile; cultivă instinctele nobile ale omenirii: mila, colaborarea şi pacea.

Se spune că omul a fost zămislit după imaginea creatorului său – sănătos, fericit, plin de viaţă şi înţelept – trăind activ şi încercând constant să se înnobileze. A fi sănătos la trup şi la spirit, a fi plin de vitalitate constituie calităţi normale ale existenţei omeneşti. Ele reprezintă drepturile înnăscute ale omului. E aproape sigur, însă, că acesta s-a abătut de la drumul dorit. Modul de viaţă al oamenilor de astăzi reflectă o atitudine care acceptă ca inevitabilă şi normală boala şi suferinţa, fie ea fizică, mintală sau psihică. Condiţii, obiceiuri şi concepţii negative au scurtat astfel speranţa de viaţă a omului.

Cu mii de ani în urmă, umanişti şi înţelepţi desăvârşiţi au creat sistemul yoga, o metodă ştiinţifică prin care fiinţa umană se poate dezvolta fizic, mintal şi psihic. Termenul „Yoga” e derivat de la rădăcina sanscrită *yuk*, care înseamnă „unire”, „jug”. El implică armonie şi echilibru între aspectele creaţiei, impulsurile şi înclinaţiile spiritului etern-şovăitor fiind dominate de forţa subtilă a Suprasinelui.

Deşi există forme diverse de practici yoga, cea mai accesibilă elevului occidental este aceea care ia drept punct de plecare corpul.

Aceasta este Hatha Yoga. Silabele „ha” şi „tha” semnifică soarele şi respectiv luna, fluxul energiilor pozitive şi negative. Echilibrul acestor energii dă naştere sănătăţii perfecte, dezechilibrul provoacă boala. Hatha Yoga este, prin urmare, un sistem complex de întreţinere fizică, deşi ea nu constă doar din exerciţii fizice – căci în acest caz n-ar mai fi decât gimnastică. Hatha Yoga e compusă din exerciţii ale trupului special orientate,

combinate cu îndrumarea forţei vitale în toate părţile corpului – în fiecare muşchi, încheietură, glandă şi fibră nervoasă – transformându-l într-un instrument conştient şi ascultător. Acţiunea combinată a poziţiilor şi a controlului respiraţiei va elimina toxinele şi veninul şi va vitaliza corpul întărind întregul sistem nervos. Veţi începe să vă simţiţi plini de energie, şi totuşi relaxaţi. Eliberaţi de tensiune, veţi fi în stare să faceţi mai uşor faţă cerinţelor crescânde ale traiului modern.

Totuşi, Hatha Yoga oferă şi altceva în afara senzaţiei de sănătate fizică. Prin stimularea activităţii endocrine (secreţiile endocrine reprezentând o componentă esenţială în „crearea" emoţiilor), Hatha Yoga devine un ajutor însemnat în regularizarea şi stabilizarea afectelor. Practicată conştiincios, ea vă va înălţa spiritul şi emoţiile, vă va înnobila conştiinţa şi vă va aduce în armonie cu întreaga natură. Thoreau a exprimat toate acestea astfel:

„Cum m-aş întinde la marginea drumului mare…
Să mă topesc şi să mă scurg odată cu zăpada – de val
Astfel, îngemănat şi trup şi suflet, dus
Să mă preling şi eu prin vinele Naturii".

Interesant este că termenul „Hatha" poate fi tradus şi prin „forţă" – acea putere imensă pe care o puteţi valorifica pentru a trece peste multe manifestări negative din jurul vostru cât şi din voi înşivă. Hatha Yoga nu e un spectacol al căutării de sine, nu e ascetism fanatic, tortură sau gimnastică fantezistă. Este un instrument ştiinţific, plăcut şi plin de satisfacţii, care vă poate ajuta să realizaţi un echilibru al funcţiilor trupeşti, mintale şi afective.

Despre poziţii (*Asanas*)

Învăţăminte pot fi trase din multe izvoare, inclusiv de la elementele naturii: munţii reprezintă fermitatea şi stabilitatea; la râuri descoperim curgerea şi fluiditatea; copacii ilustrează puterea de a îndura, iar soarele ne învaţă să strălucim fără a aştepta nimic şi fără discriminare. Seninul cerului şi răbdarea pământului ne pot servi ca exemple şi amintiri eterne.

— Dr. SVĀMĪ PŪRNĂ –

Fiecare fiinţă are atribute sau calităţi de la care se poate învăţa. Curajul leului, de pildă, sau puterea cobrei, vigilenţa câinelui, capacitatea organizatorică şi hărnicia furnicilor, înţelepciunea ţestoasei care se retrage în carapacea ei, în sinea ei. Păsările nu adună mâncare şi pot să zboare în înaltul cerului. Mai presus de toate se află maiestuosul vultur, a cărui tărie, putere şi capacitate de a îndura îi permite să locuiască în regiuni şi înălţimi inaccesibile altora. Avântându-se cu aripile-i splendide, doar el se bucură de libertatea deplină a cerului senin. E înţelept să cugeţi la astfel de lucruri.

Se spune că există opt milioane patru sute de mii de creaturi şi tot atâtea poziţii yoga. Nu este nici posibil, nici util pentru fiinţa omenească să ştie şi să practice chiar şi numai a mia parte a acestora. Dar gândiţi-vă la ce ar putea să vă ofere contemplarea atentă şi exersarea a doar câteva dintre aceste poziţii. Modelându-vă trupul într-o anumită poziţie, orientându-vă forţa vitală în organele şi membrele corespunzătoare, nu numai că exersaţi şi vitalizaţi întregul sistem, dar vă şi identificaţi cu calitatea posturii pe care o luaţi. De exemplu, dacă realizaţi pentru un timp poziţia unui copac legănându-se, acest balans se va reflecta în perspectiva voastră mintală şi emoţională. Construiţi în felul acesta calităţi ale caracterului vostru.

Deşi vă vor influenţa mulţi factori, printre care mediul, oamenii şi experienţa din trecut, rezultatele vor depinde în întregime de efortul vostru constant şi conştiincios. Practicată cu trupul şi mintea curată, Hatha Yoga va îmbunătăţi calitatea vieţii voastre.

Nu trebuie să vă grăbiţi; nu trebuie să leneviţi. Dacă străduania este constantă şi echilibrată, practica yoga vă va încânta cu adevărat.

Respiraţia vitală

Prāṇāyāma reprezintă controlul, regularizarea şi integrarea *pranei*, sursa energiei care susţine viaţa, E numită uneori „respiraţia vitală”. Aceasta este propria energie, cea a mediului înconjurător. Inspirând, inhalaţi aer şi energie vitală. Expirând, eliminaţi resturile

metabolismului trupului.

În ziua de azi, activitatea fizică a individului mediu e atât de mult redusă, încât obiceiurile de respiraţie s-au deteriorat serios. Minunatul aparat respirator al corpului a fost atât de mult ignorat şi vătămat, încât mare parte a mecanismului său de apărare s-a atrofiat. Înainte de a lua în considerare vreun tip de exerciţiu respiratoriu, trebuie să corectăm orice tehnică greşită şi să învăţăm *să respirăm*.

Aerul pe care îl respirăm trebuie să intre în corpul omenesc prin nas. Acest organ e înzestrat cu perişori pentru a filtra aerul poluat şi praful; are capacitatea de a înmuia şi încălzi aerul; şi, desigur, posedă simţul mirosului ce ne avertizează cu privire la substanţele nesănătoase, toxice, otrăvitoare. Respiraţia pe gură a copiilor poate avea efecte vătămătoare sau submina pentru totdeauna procesul de creştere. Amigdalele şi polipii se umflă, pentru că sunt obligaţi să facă faţă atacurilor violente ale prea multor bacterii, ceea ce duce adesea la îndepărtarea acestor organe, deteriorând astfel sistemul imunitar al corpului copilului. Inspiraţia e adesea scurtă şi rapidă, nedând astfel plămânilor ocazia de a se dilata complet. Aerul poluat, praful şi microbii se instalează astfel cu uşurinţă în plămânii doar parţial aerisiţi.

Lipsa pranei sau forţei vitale care rezultă din respiraţia insuficientă reduce nivelul natural de energie. Pentru a respira cu adevărat, inspiraţi pe nas, păstraţi o poziţie dreaptă, evitaţi zonele intens poluate, precum camerele pline de fum, şi, ori de câte ori puteţi, petreceţi-vă câteva minute din zi respirând adânc, complet şi lent, fără încordare. Chiar şi numai punerea în practică a acestor câteva instrucţiuni simple v-ar putea aduce o nouă energie şi bunăstare.

Respiraţia constituie o parte integrantă a fiecărei poziţii yoga. Prāṇāyāma şi asana nu pot fi separate. Energia primită odată cu inspiraţia e distribuită în mod egal în corp în timpul realizării fiecărei asana, iar trupul e fortificat şi sistemul imunitar întărit.

Copiii şi yoga

Copiilor le place să se joace întruchipând pe altcineva. E extrem de distractiv pentru ei să simuleze că sunt o pisică ce se întinde şi se strecoară… un copac ce se leagănă şi se mişcă în vânt… o cobra care se înalţă cu o forţă mută. Datorită intensităţii identificării cu postûrile, copiii vor absorbi foarte natural calitatea potrivită şi mişcarea. Pentru băiatul ce se preface tot timpul că e un leu sau un erou, frica apare mai greu în situaţiile din viaţa cotidiană. De asemenea, copilul care se relaxează ca o păpuşă din cârpe va adormi mai uşor. Astfel, yoga vă va ajuta nu doar să formaţi un corp sănătos copilului vostru, dar îi va dezvolta şi caracterul.

Mare parte din ceea ce învaţă un copil provine din imitarea altora, mai cu seamă a părinţilor. Copiii urmează exemplele şi, de asemenea, primesc influenţele mediului, aşa încât poziţii simple, cu calităţi pozitive inerente, pot deveni ajutoare de preţ în îndrumarea minţii şi corpului copilului spre un stil de viaţă constructiv.

Un cuvânt pentru acei părinţi ai căror copii pot „deranja” uneori exerciţiile yoga ale mamei sau tatălui: lăsaţi-i să participe. Explicaţi-le câteva poziţii potrivite, spuneţi-le eventual o mică poveste şi, în curând, vor exersa singuri. Ţineţi minte: yoga înseamnă „alăturare”, „unire”, „armonie” şi poate fi, într-adevăr, un mare instrument care să vă îmbogăţească viaţa de familie.

ÎNAINTE SĂ ÎNCEPEŢI PRACTICA YOGA

1) Stabiliţi un moment convenabil şi regulat pentru exerciţii, de exemplu, imediat după ce v-aţi trezit dimineaţa sau când v-aţi întors de la serviciu, înainte de cină sau de culcare. Veţi descoperi curând ce moment se potriveşte cel mai bine condiţiilor voastre, dar vă rugăm fiţi atenţi că, dacă vă hotărâţi să faceţi exerciţiile înainte de culcare, trebuie s-o faceţi mai uşor decât în alte momente ale zilei.

2) înainte de a încerca exerciţiile acestui program, citiţi până la capăt capitolul respectiv, astfel încât să fiţi pregătiţi sufleteşte pentru practica yoga. Acolo unde există

un exerciţiu de vizualizare, înregistrarea pe o casetă a instrucţiunilor ar putea fi folositoare; faceţi însă pauzele necesare.

3) E important să nu aveţi stomacul plin. E, de exemplu, indicat să vă abţineţi de la mâncare şi băutură cam trei ore înainte de exerciţii. Totuşi, dacă e necesar, puteţi bea un pahar cu lapte sau suc. Lăsaţi să treacă o jumătate de oră între exerciţii şi masă.

4) E bine să faceţi o baie înainte de exerciţii, în special dacă trupul vă e puţin amorţit. După exerciţii, însă, nu trebuie să faceţi baie.

5) Purtaţi îmbrăcăminte comodă, lejeră. Aveţi nevoie de libertate deplină de mişcare. Faceţi exerciţiile în picioarele goale. În timpul relaxării, puteţi încălţa şosete călduroase.

6) Folosiţi o pătură curată şi moale sau un covoraş destul de gros ca să vă protejeze coloana şi destul de mare ca să vă cuprindă tot corpul. Această pătură sau covoraş trebuie să fie personale.

7) Sunt, de asemenea, binevenite locurile liniştite, curate, precum şi aerul curat. Dacă aveţi ocazia, iar condiţiile atmosferice permit exersarea în aer liber, nu pierdeţi ocazia. E, pur şi simplu, minunat, mai ales dimineaţa, devreme.

8) Singurătatea – închideţi uşa, scoateţi telefonul din furcă şi asiguraţi-vă că nu veţi fi deranjaţi

de familie sau prieteni cât timp exersaţi. Familia va învăţa în curând să vă aprecieze noul calm şi vă va satisface această cerinţă minoră de douăzeci-treizeci de minute de singurătate.

9) înainte de a vă aşeza pe covoraş, înlăturaţi toate gândurile care v-ar putea distrage, amintindu-vă că nimic nu se rezolvă dacă vă îngrijoraţi, începeţi şedinţa într-o stare de spirit pozitivă.

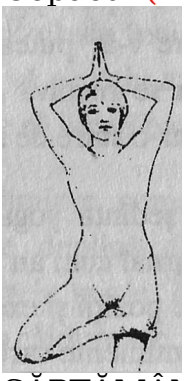
10) După fiecare şedinţă yoga, notaţi-vă într-un caiet sau într-un jurnal cum au reacţionat trupul şi mintea la diferitele poziţii şi exerciţii de respiraţie. Notaţi-vă şi alte

sentimente care pot apărea.

11) Regula de aur a tuturor poziţiilor de yoga este de a realiza fiecare exerciţiu încet, cu atenţie şi concentrare. Forţa şi încordarea trebuie evitate mereu. Mecanica trupului variază puţin de la individ la individ. Nu există competiţie de yoga – nici cu alţii, nici cu sine.

O dată ce aţi completat programul fundamental de douăsprezece săptămâni, puteţi continua să-l folosiţi ca pe un ghid de exersare practică, întoarceţi-vă, pur şi simplu, la început şi repetaţi cursul, luând în considerare flexibilitatea mai mare şi puterea de concentrare sporită. Astfel, cursul poate deveni ghidul vieţii voastre.

Copacul (Vrkşasana)



SĂPTĂMÂNA ÎNTÂI

Găseşte un adăpost liniştit ca să practici yoga, ferit de vânt, netulburat şi curat, eliberat de mizerie, de focuri mocnite şi de urâţenie; acolo unde susurul apei şi frumuseţea locului înlesnesc gândul şi contemplarea.

— SVETĂSVATARA UPANIŞADE –

Deşi s-ar putea să nu fie la îndemâna oricui să urmeze sfatul uneia dintre cele mai vechi scrieri yoga, el ilustrează ideea generală că împrejurimile armonioase şi senine sunt binevenite. Aşezaţi-vă pe covoraş cu picioarele încrucişate şi adunaţi-vă gândurile o clipă. Amintiţi-vă că yoga înseamnă unire – o legătură armonioasă, liniştită, cu întreaga creaţie.

Încălzirea înainte de-a începe, este foarte important să eliberaţi tensiunea acumulată în diversele părţi ale

corpului. Întinderea muşchilor şi slăbirea încheieturilor vă va introduce uşor în program, armonizându-vă cu propriul trup. Acesta devine pregătit pentru exerciţii şi veţi obţine rezultate maxime din fiecare poziţie realizată. Nu fiţi tentat să treceţi peste această pregătire.

Rotirea gâtului

Staţi în poziţie verticală. Relaxaţi-vă umerii. Aplecaţi-vă bărbia înainte şi rotiţi-vă capul foarte lent de-a lungul părţii superioare a pieptului, până când, în cele din urmă, urechea dreaptă atinge umărul drept. După o scurtă pauză, lăsaţi capul în jos, lent şi rotiţi-l de-a lungul părţii de sus a pieptului până când urechea stângă se află deasupra umărului stâng. Repetaţi de două-trei ori. (încercaţi să nu întoarceţi faţa în timp ce rotiţi capul.)

Rotirea umerilor şi a braţelor»

Întindeţi braţele lateral imaginându-vă că vă aflaţi între doi pereţi pe care încearcă-ţi să-i despărţiţi. Repetaţi de trei ori. Ţineţi braţele la nivelul umerilor, apoi rotiţi umerii înainte. Continuaţi câteva secunde. Rotiţi umerii înapoi. Repetaţi de trei ori. Lăsaţi ambele braţe în jos uşor şi relaxaţi-vă. Observaţi senzaţia pe care o produc aceste mişcări în trup.

O uşoară mişcare de Hula[1]

Staţi în picioare, cu mâinile pe şolduri. Rotiţi-vă uşor şoldurile în sensul acelor de ceasornic într-o mişcare circulară de trei-cinci ori. Repetaţi mişcarea în cealaltă direcţie.

Respiraţia purificatoare

Staţi cu picioarele depărtate. Inspiraţi profund ridicându-vă braţele întinse deasupra capului. Aplecaţi-vă până la brâu şi lăsaţi braţele să cadă înainte între picioare, expirând cu gura deschisă. Repetaţi de trei ori.

Atenţie: Evitaţi acest exerciţiu dacă aveţi probleme cu spatele sau suferiţi de hipertensiune.

Exerciţiul gleznelor

Aşezaţi-vă şi întindeţi picioarele. Îndoind piciorul drept astfel încât să ajungeţi, fără greutate, la talpă,

1 Hula – dans al femeilor din Hawaii (n. Trad.)

apucaţi glezna dreaptă cu mâna dreaptă şi degetele piciorului cu cea stângă. Rotiţi uşor laba în sensul acelor de ceasornic de trei până la cinci ori. Repetaţi mişcarea în sens contrar. Apucaţi glezna cu ambele mâini şi scuturaţi-o. Repetaţi tot exerciţiul cu piciorul stâng.

Întinderea picioarelor

Staţi jos, cu ambele picioare întinse înainte, îndoiţi piciorul drept şi apucaţi degetele sau glezna acestuia. Îndreptaţi piciorul uşor. Ridicaţi-l atât cât puteţi fără efort. Ţineţi-l aşa, concentrându-vă asupra muşchilor lui; lăsaţi-i să se relaxeze. „Vorbiţi-le”. Îndoiţi şi relaxaţi puţin genunchiul şi repetaţi de două ori. Schimbaţi picioarele şi repetaţi exerciţiul. Când aţi terminat, „scuturaţi” amândouă picioarele, întindeţi-vă şi relaxaţi-vă.

Rotirea coloanei

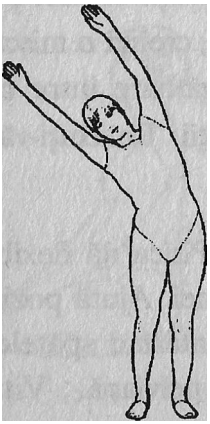
Staţi la marginea covoraşului, cu genunchii ridicaţi. Apucaţi-vă gleznele, rotunjiţi-vă spatele şi rostogoliţi-vă pe covoraş de câteva ori, legănându-vă înainte şi înapoi. (Cel mai important lucru în cazul acestui exerciţiu este să folosiţi un covoraş sau o pătură destul de groasă pentru a vă proteja coloana.) Evitaţi cu at, uţie smuciturile şi feriţi-vă să vă rostogoliţi pe spate prea mult, până spre gât. Întindeţi-vă şi relaxaţi-vă complet. Observaţi efectele asupra trupului.

Atenţie: Dacă suferiţi cu spatele, trebuie să faceţi cu grijă acest exerciţiu.

Poziţii

Poziţia Copacului mişcător

Urdhva îiasttăsana

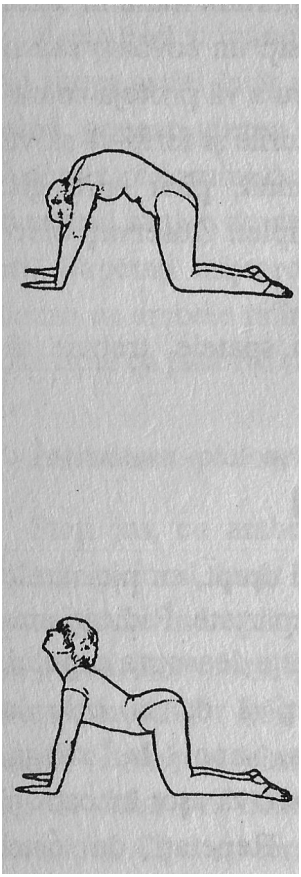


Staţi drept, cu picioarele uşor depărtate. Ridicaţi ambele braţe deasupra capului. Aplecaţi-vă de la brâu la dreapta, apoi la stânga, legănându-vă uşor încoace şi încolo. Repetaţi de cinci până la zece ori.

Efect: Copacul mişcător conferă flexibilitate coloanei, conturează talia şi înlătură constipaţia.

Pisica

Bilikăsana

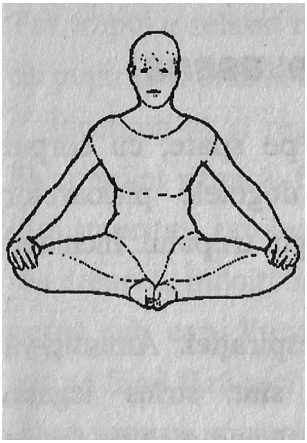


Staţi în patru labe, cu mâinile în dreptul umerilor şi genunchii la aceeaşi distanţă ca şi mâinile. Coatele trebuie să rămână drepte în timpul exerciţiului. Expiraţi arcuindu-vă spatele în sus. Ţineţi-vă capul între braţe privindu-vă abdomenul. Rămâneţi în poziţia aceasta câteva secunde. Inspiraţi când vă adânciţi spatele într-o poziţie concavă. Ridicaţi-vă capul şi priviţi în sus. Rămâneţi din nou aşa. Repetaţi secvenţa de trei până la cinci ori, creând o mişcare lentă, curgătoare între cele două poziţii. Relaxaţi-vă şi observaţi.

Efect: Pisica dă flexibilitate coloanei. Ajută poziţiei corpului, întărind spatele şi regiunea pelviană. Vitalizează întregul corp.

Fluturele

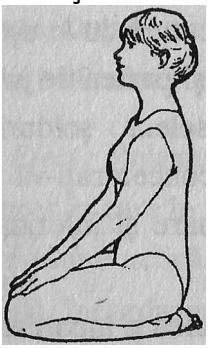
Fatingăsana



Aşezaţi-vă pe podea. Trageţi ambele tălpi spre corp, lipindu-le. Cuprindeţi picioarele cu mâinile şi apăsaţi uşor genunchii spre podea, săltându-i încet. Repetaţi de trei până la cinci ori. Îndreptaţi-vă şi scuturaţi-vă picioarele.

Efect: Fluturele sporeşte flexibilitatea picioarelor, a şoldurilor şi întăreşte coapsele.

Poziţia Adamantină Vajrâsana



Staţi pe călcâie cu genunchii împreunaţi şi aşezaţi-vă mâinile pe ei. Respiraţi lent şi conştient. Ridicaţi-vă încet în genunchi, ţinându-vă capul şi spatele perfect drepte. Aşezaţi-vă în aceeaşi postură. Repetaţi de două ori.

Efect: Poziţia Adamantină e utilă pentru genunchi şi coapse. Deoarece combate somnolenţa este o poziţie ce poate fi practicată după mese, pentru a ajuta digestia.

Relaxarea (*Savasana*)

Întindeţi-vă pe covoraş, pe spate, cu corpul drept, călcâiele alăturate, degetele picioarelor depărtate şi

braţele de-a lungul trupului. Închideţi uşor ochii şi gura.

Concentraţi-vă asupra respiraţiei. Amintiţi-vă că respiraţia şi creierul sunt strâns legate. Controlând-o pe cea dintâi şi făcând-o să fie foarte lentă, calmăm spiritul. Calmul spiritului este esenţial pentru sănătate.

Relaxaţi acum fiecare membru al trupului, începeţi cu degetele picioarelor scuturându-le uşor; apoi relaxaţi-le. Relaxaţi gleznele şi partea de jos a picioarelor, genunchii… coapsele… şoldurile. Oriunde se află o încheietură, concentraţi-vă pe relaxarea ei… membrele superioare şi inferioare vor urma automat.

În acelaşi mod, eliberaţi tensiunea şi încordarea din coloana vertebrală şi spate. Relaxaţi-vă regiunea abdominală, apoi pieptul, astfel încât inima şi plămânii să profite. Acum umerii, permiţând relaxării să cuprindă braţele. Continuaţi până la frunte, ca să relaxaţi toată faţa şi pielea capului. Tot trupul e relaxat complet acum. Rămâneţi astfel cel puţin cinci până la zece minute.

Încetiniţi-vă şi reglaţi-vă respiraţia, faceţi-o să fie complet ritmică, fără niciun sunet. Apoi, lent, fără smucituri sau încordare, întoarceţi-vă pe partea dreaptă. Îndoiţi braţul drept şi aşezaţi-l ca pe o pernă sub cap. Puneţi călcâiele unul peste altul, corpul fiind fără niciun pic de tensiune. Rostogoliţi-vă uşor pe spate. Ridicaţi picioarele puţin şi relaxaţi-le din nou. Fiţi atent să menţineţi tot trupul drept şi neîncordat. Întoarceţi-vă acum pe partea stângă şi repetaţi procedeul. Rostogoliţi-vă uşor pe spate. După ce inspiraţi profund, expiraţi lent şi ridicaţi-vă calm.

Efect: Relaxarea care urmează exerciţiilor e un proces în care în muşchii trupului nu e generată nicio tensiune activă. În timpul stării de relaxare profundă, încordarea muşchilor şi a ţesuturilor scade foarte mult, ceea ce duce la o sporită irigare cu sânge a acestora, oferindu-le substanţele nutritive şi oxigenul esenţial pentru eliberarea energiei. Totodată, resturile sunt eliminate din sistem.

Se crede că senzaţia de oboseală de după exerciţii se

datorează acestor resturi acumulate. Eliminarea lor grabnică alungă oboseala. E esenţial să încheiaţi fiecare şedinţă de asana yoga cu relaxare totală.

Disciplină şi exersare

E recomandabil să practicaţi aceste poziţii în mod regulat, de preferat în fiecare zi. În timpul săptămânii următoare, faceţi efortul de a vă mişca şi de a păşi cu graţie, relaxat, respingând gândurile cu privire la dispute, mânie sau dispreţ. Amintiţi-vă că sunteţi o parte a întregului, ca toţi ceilalţi.

SĂPTĂMÂNA A DOUA

Primele roade ale practicii yoga sunt: *sănătate*, *pierderi puţine*, *un ten luminos*, *o uşurinţă a trupului*, *o mireasmă plăcută*, *o voce dulce şi lipsa lăcomiei*…

— SVETĂSVATARA UPANIŞADE –

Acest citat este încurajator. Desigur, nu ne putem aştepta la toate rezultatele de mai sus după o săptămână de exersare. Totuşi, chiar într-o perioadă atât de scurtă, mulţi elevi noi vor fi dobândit deja un sentiment tot mai puternic de bunăstare, prospeţime şi vitalitate. Acestea sunt rezultatele procesului de purificare care a fost declanşat.

Cei mai mulţi oameni au deja o rutină simplă a igienei zilnice, constând din îmbăiere, spălatul pe dinţi şi aşa mai departe. Curăţenia limbii s-ar putea adăuga grijii pentru gură. Aţi observat că dimineaţa limba poate fi acoperită de un strat gros cenuşiu? Acesta nu e decât un alt mod al corpului de a elimina toxinele şi bacteriile dăunătoare; totuşi, dacă nu îndepărtaţi aceste depuneri, ele vor fi pur şi simplu înghiţite din nou cu mâncarea şi băutura. Transformaţi, deci, curăţarea limbii într-o parte a rutinei din fiecare dimineaţă. Puteţi face asta „zgâriind” uşor limba cu o linguriţă întoarsă ce va îndepărta cea mai mare parte a depunerii. (Folosiţi aceeaşi linguriţă şi păstraţi-o împreună cu periuţa de dinţi.) Vă veţi simţi gura proaspătă şi curată, apreciind gustul alimentelor nutritive.

Concentrarea asupra liniştii

Aşezaţi-vă pe covoraş într-o poziţie lejeră, cu

picioarele încrucişate şi mâinile pe genunchi. Căutaţi în memorie un eveniment care v-a adus multă linişte şi seninătate. Aceasta poate fi o plimbare pe malul mării... sau poate câteva clipe petrecute într-o pădure maiestuoasă... un răsărit în munţi... un apus pe un lac limpede... orice lucru care readuce frumuseţea liniştită şi pacea momentului. Amintiţi-vă senzaţia de pace fără să insistaţi prea mult pe incidentul respectiv. Lăsaţi liniştea să vi se reverse în trup şi minte, abandonaţi-vă întreaga fiinţă unei stări de seninătate".

Încălzirea

Legănarea tăietorului de lemn

Staţi drept, cu picioarele depărtate cam şaizeci de centimetri. Inspiraţi ridicându-vă braţele drept deasupra capului. Aplecaţi-vă pe spate cât puteţi. Opriţi-vă. Expiraţi legănându-vă lent în faţă şi în jos printre picioare. Inspiraţi... şi repetaţi de două ori. Relaxaţi-vă şi observaţi.

Atenţie: Dacă aveţi probleme cu spatele, trebuie să evitaţi acest exerciţiu până când simţiţi că spatele a început să devină mai flexibil şi să se fortifice prin exerciţii yoga regulate.

Exerciţiul gleznelor

Vedeţi săptămâna întâi.

Întinderea picioarelor

Vedeţi săptămâna întâi.

Ridicări ale picioarelor întindeţi-vă pe spate, cu braţele desfăcute la nivelul umerilor. Îndoiţi genunchiul stâng (pentru a preveni încordarea spatelui) cu talpa pe podea. Ridicaţi piciorul drept cât puteţi, ţinând genunchiul perfect întins. Trageţi degetele de la picioare spre corp. Rămâneţi astfel trei-cinci secunde. Coborâţi piciorul încet, expirând. Repetaţi de două ori. Schimbaţi piciorul şi repetaţi secvenţa. Ridicaţi apoi ambele picioare împreună; rămâneţi aşa trei până la cinci secunde. Coborâţi încet ambele picioare, expirând. Ţineţi genunchii drepţi tot timpul exerciţiului. Acum relaxaţi-vă şi observaţi-vă trupul.

Efect: Ridicările piciorului sunt deosebit de bune pentru întărirea muşchilor abdominali şi a părţii inferioare

a spatelui.

Atenţie: Dacă aveţi probleme cu această parte a spatelui sau simţiţi vreo încordare nepotrivită în această regiune, s-ar putea să doriţi să îndoiţi genunchii uşor în timp ce ridicaţi şi coborâţi picioarele.

Rotirea coloanei

Vedeţi săptămâna întâi.

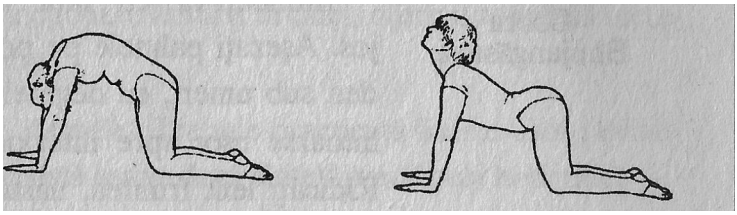
Pisica

Poziţii

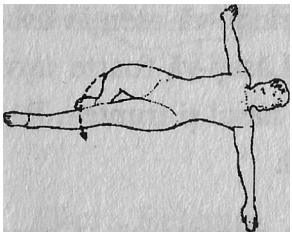
*

Vedeţi săptămâna întâi.

*



Rotirea bazinului Ardha Vakrăsana

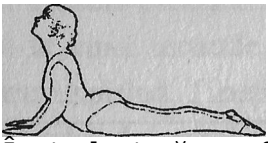


Aşezaţi-vă pe spate, cu braţele întinse la nivelul umerilor. Îndoiţi genunchiul drept aşezându-i talpa în spatele genunchiului stâng. Întindeţi piciorul drept în partea dreaptă. Aduceţi-l apoi de-a curmezişul trupului, în partea stângă, atingând podeaua cu genunchiul. Readuceţi genunchiul în poziţia verticală. Îndreptaţi piciorul. Repetaţi şi observaţi.

Efect: Rotirea bazinului sporeşte flexibilitatea coloanei vertebrale şi a şoldurilor. E utilă pentru corecţii minore ale coloanei, oferind trupului un echilibru al energiei.

Cobra

Bhujangăsana

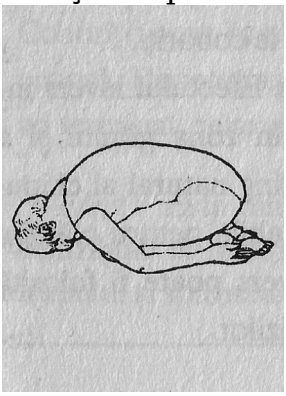


Întindeţi-vă cu fata în jos. Aşezaţi palmele pe podea sub umeri, cu degetele întoarse uşor spre interior. Ridicaţi lent fruntea, nasul, bărbia, toată partea de jos a trupului până la ombilic. Greutatea este suportată de ambele mâini, de bazin şi de picioare. Ţineţi coatele îndoite uşor şi nu lăsaţi umerii să se ridice spre urechi. Rămâneţi astfel zece secunde, concentrându-vă atenţia asupra părţii de jos a spatelui. Lăsaţi-vă foarte uşor trupul la podea, apoi bărbia, nasul şi fruntea. Relaxaţi-vă şi observaţi-vă trupul.

Efect: Poziţie de primă importanţă, Cobra sporeşte fluxul sanguin în organele abdominale, înlătură indigestia, constipaţia şi balonarea, şi are, de asemenea, o acţiune stimulantă asupra regiunii vertebrale, astfel că întregul corp e revitalizat. Cobra previne şi corectează deformările coloanei şi e indispensabilă corectării unor disfuncţionalităţi ale rinichilor, precum infecţii repetate şi formarea de calculi (pietre). E utilă şi celor care suferă de o funcţionare lentă a tiroidei, oferind totodată încredere.

Atenţie: Trebuie practicată foarte uşor; evitaţi această asana dacă sunteţi predispuşi la hernie.

Poziţia Copilului Vajrăsana Variation



Staţi pe călcâie. Aplecaţi-vă lent înainte, permiţând frunţii să atingă podeaua, cu braţele întinse lejer pe lângă corp. Rămâneţi aşa şi relaxaţi-vă atâta timp cât vă simţiţi

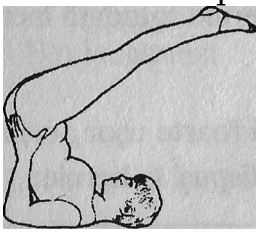
comod. Ridicaţi-vă lent, îndreptând corpul, înălţând umerii şi, în cele din urmă, capul.

Efect: Relaxare. Poziţia Copilului stimulează circulaţia sangvină periferică şi cerebrală. E, de asemenea, utilă pentru toate organele abdominale, combate oboseala şi cultivă umilinţa.

Poziţia Efectului invers

Viparita Karani întindeţi-vă pe spate. Ridicaţi încet picioarele de la podea. Susţinându-vă şoldurile cu amândouă mâinile, aduceţi lent picioarele deasupra capului. Îndreptaţi ambele picioare şi rămâneţi aşa cât timp vă simţiţi comod. Concentraţi-vă asupra feţei şi gâtului. Coborâţi foarte lent picioarele. Dacă e necesar, le puteţi îndoi în timp ce le coborâţi.

Efect: Reîntinerire. Poziţia Efectului invers intensifică circulaţia sangvină în zona gâtului şi a feţei, constituind astfel un lifting natural al chipului. De asemenea, ea e profitabilă pentru plămâni şi inimă. Poziţia efectului invers poate fi folosită împotriva varicelor şi hemoroizilor.



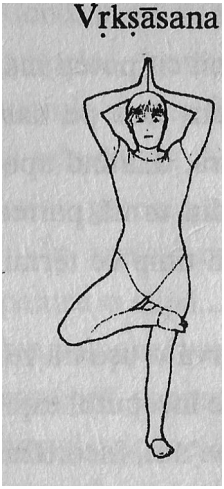
Atenţie: Această postură, precum şi alte poziţii ale Efectului invers, trebuie evitate dacă suferiţi de hipertensiune, hipertiroidie sau aveţi probleme cu inima. Trebuie, de asemenea, evitată în timpul ciclului menstrual puternic.

Poziţia Arborelui Staâj în Picioare cu tălpile una lângă alta şi braţele atârnând liber pe lângă trup. Concentraţi-vă privirea asupra unui punct imaginar aflat drept în faţă. Ridicaţi piciorul drept, aşezând talpa în interiorul coapsei stângi, cât mai sus posibil. Când v-aţi echilibrat, ridicaţi ambele braţe simultan, împreunându-vă palmele deasupra capului. Staţi astfel treizeci de secunde. Coborâţi uşor braţele. Destindeţi piciorul de pe coapsă.

Repetaţi exerciţiul cu celălalt picior; când aţi terminat, relaxaţi-vă şi observaţi-vă trupul.

Efect: Este un exerciţiu de concentrare ce contribuie la menţinerea echilibrului şi stabilităţii trupului şi spiritului.

Respiraţia completă întindeţi-vă pe covoraş, cu fata în sus şi braţele întinse lejer pe lângă corp. Închideţi uşor gura şi ochii. Observaţi cu atenţie, câteva clipe, fluxul şi refluxul



răsuflării normale. Aşezaţi-vă apoi mâinile în zona ombilicului.

Expiraţi lent, golindu-vă plămânii cât puteţi mai mult. Nu vă forţaţi. Inspiraţi acum lent pe nas, împingând abdomenul uşor în afară, dilatând apoi cutia toracică şi ridicând în cele din urmă partea superioară a pieptului şi umerii, în timp ce terminaţi de inspirat.

La sfârşitul inspiraţiei veţi observa o uşoară retragere a abdomenului. Acesta este începutul expiraţiei. În aceeaşi ordine, expiraţi pe nas, încordând abdomenul, contractând cutia toracică şi, în sfârşit, relaxând umerii.

Inspiraţia şi expiraţia pot urma una alteia lin, uşor, ca un val. Hotărâţi-vă singur ritmul.

Această tehnică poate necesita puţină exersare. Evitaţi orice încordare în respiraţie.

Relaxarea

Acum sunteţi gata pentru relaxare. Rămâneţi culcat pe podea şi continuaţi să respiraţi lent şi normal.

Concentraţi-vă întreaga atenţie asupra picioarelor, pentru o clipă. Acum relaxaţi-le. Simţiţi cum picioarele vă furnică şi devin calde, greoaie. Concentraţi-vă asupra gleznelor şi relaxaţi-le… apoi pulpele… genunchii… coapsele, concentrându-vă atenţia asupra fiecărei părţi la rândul ei, eliberând-o şi relaxând-o. Acum vă veţi simţi ambele picioare calde, greoaie, confortabile.

În acelaşi mod concentraţi-vă asupra feselor pentru o clipă… şi gata. Îndreptaţi-vă atenţia asupra coloanei vertebrale. Începând cu cea mai joasă vertebră, concentraţi-vă treptat şi lent, urcând de-a lungul coloanei, până la gât. Când vă destindeţi şi vă relaxaţi, observaţi că întregul spate se relaxează, că s-a eliberat de tensiune şi că îl simţiţi cald şi confortabil.

Îndreptaţi-vă acum atenţia spre abdomen, concentrându-vă mai ales asupra zonei ombilicale, în timp ce vă destindeţi şi vă relaxaţi, simţiţi căldura şi greutatea confortabilă a organelor interne, îndreptaţi-vă atenţia spre piept şi, relaxându-vă, veţi simţi inima bătând mai lent, plămânii respirând mai încet.

Concentraţi-vă acum asupra gâtului şi umerilor, şi, în timp ce vă relaxaţi, veţi simţi cum dispare orice rămăşiţă de încordare din acestea, prin braţe, antebraţe, palme şi degete… lăsându-vă membrele superioare şi umerii relaxaţi şi destinşi.

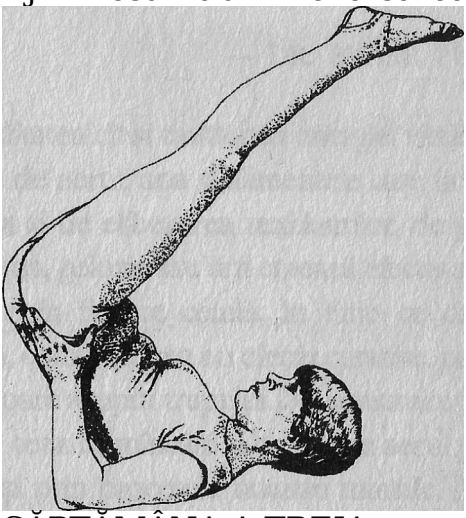
Concentraţi-vă asupra gâtului. Înghiţiţi o dată sau de două ori. Îndreptaţi-vă atenţia asupra feţei, relaxaţi-vă pe rând bărbia, obrajii, nasul, ochii, urechile, fruntea. Odată cu fruntea se relaxează şi pielea capului.

Vă simţiţi acum tot corpul cald, relaxat şi greoi. Rămânând mai mult timp astfel, s-ar putea să începeţi să vă simţiţi mai uşor, încercând o plăcută senzaţie de plutire. Nu vă preocupaţi de gândurile care v-ar putea veni. Rămâneţi relaxat în linişte cel puţin cinci-zece minute.

Qnd vă reveniţi din relaxare, daţi trupului timp să se „trezească”. Mişcaţi-vă mai întâi mâinile şi picioarele,

respiraţi adânc o dată sau de două ori, ridicaţi braţele deasupra capului şi întindeţi-vă tot trupul câteva clipe. Rostogoliţi-vă apoi uşor într-o parte şi în alta (precum în exerciţiul de relaxare din săptămâna întâi) şi, în cele din urmă, ridicaţi-vă în capul oaselor.

Disciplină şi exersare în timpul săptămânii următoare, meditaţi asupra efectului concentrării, asupra alegerii obiectului acesteia şi a intensităţii ei. Acordând atenţie oricărui gând, îl ajutaţi să se împlinească. Un gând negativ poate, de asemenea, să se împlinească şi, în consecinţă, vă poate afecta. Fiţi atent la gândurile pe care le căutaţi şi le cultivaţi. O asemenea cenzură poate deveni un sprijin inestimabil în exersarea stabilităţii afective.



SĂPTĂMÂNA A TREIA

Cele trei aspecte ale puterii trupului sunt: *a obţine, a păstra şi a folosi energia vitală*.

— DR. SVĀMĪ PŪRNĀ –

Atât calitatea dt şi cantitatea energiei vitale sunt determinate de aerul, apa şi alimentele care intră în organism, ca şi de eliberarea reziduurilor, de gânduri şi emoţii. Furia, gelozia sau ura creează efectiv substanţe otrăvitoare în fiecare celulă, în timp ce dragostea, bunătatea, compasiunea au efecte curative, paliative şi regeneratoare asupra trupului. Ne construim singuri zi de zi, prin ceea ce mâncăm şi bem, prin aerul pe care îl

respirăm şi prin procesele noastre mintale. Meditând asupra acestora, putem învăţa că în fiecare zi avem de ales între a construi şi a distruge.

Poziţiile şi exerciţiile respiratorii din această săptămână au fost selectate pentru a ajuta la eliminarea reziduurilor şi la fortificarea trupului şi minţii.

Concentrarea asupra liniştii

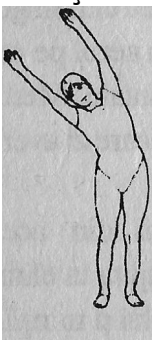
Aşezaţi-vă pe covoraş într-o poziţie lejeră, cu picioarele încrucişate şi mâinile odihnindu-se pe genunchi. Relaxaţi-vă rapid, închizând ochii şi calmându-vă mintea. Respiraţi uşor şi natural. Amintiţi-vă o experienţă liniştită, senină. Lăsaţi pacea amintirii să vă invadeze trupul şi spiritul, abandonându-vă întreaga fiinţă unei stări de seninătate.

Încălzirea

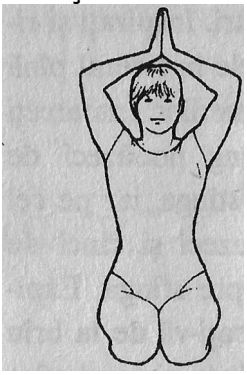
Ca în săptămâna a doua.

Poziţii

Poziţia Copacului Vedeţi săptămâna întâi. Mişcător



Poziţia Muntelui Parvatăsana



Şedeţi pe călcâie sau cu picioarele încrucişate, ţinându-vă corpul foarte drept. Ridicaţi braţele deasupra capului, lipind palmele, şi inspiraţi folosind tehnica respiraţiei complete. Expiraţi în timp ce coborâţi braţele pe genunchi. Repetaţi de două ori.

Efect: Ajută în cazul afecţiunilor respiratorii, sporind de asemenea hotărârea şi rezistenţa.

*

Poziţia Şarpelui ridicat

Nagasana

Staţi aşezat pe călcâie, cu genunchii împreunaţi şi cu mâinile pe ei. Ridicaţi-vă lent, rămânând îngenuncheat în timp ce înălţaţi braţele deasupra capului. Aplecaţi-vă înapoi ţinând corpul drept. Rămâneţi astfel cât puteţi.

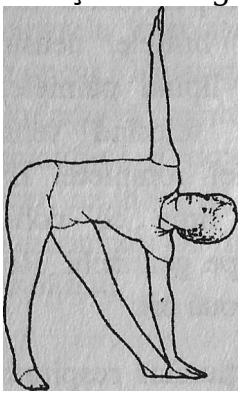
Efect: Şarpele ridicat sporeşte rezistenţa şi fortifică voinţa. Este o poziţie excelentă pentru genunchii cu încheieturi slabe.

Staţi drept, cu picioarele îndepărtate cam la nouăzeci de centimetri. Inspiraţi şi ridicaţi braţele în lateral până la nivelul umerilor. Întoarceţi piciorul stâng nouăzeci de grade spre stânga, iar pe cel drept patruzeci şi cinci de grade tot spre stânga. Expiraţi şi aplecaţi-vă de la brâu pentru a atinge piciorul stâng cu mâna stângă. Cealaltă mână formând o linie dreaptă cu braţul stâng. Întoarceţi faţa spre mâna ridicată. Rămâneţi astfel zece secunde. Inspiraţi şi reveniţi la poziţia verticală. Întoarceţi picioarele spre dreapta în acelaşi mod şi repetaţi exerciţiul pe partea dreaptă. Repetaţi de două ori pe fiecare parte,

lent, blând, cu atenţie. Relaxaţi-vă şi observaţi.

Efect: Triunghiul are un rol esenţial în refacerea echilibrului nervos. Toxinele sunt eliminate şi sunt prevenite coşurile şi furunculele, precum şi multe infecţii. Rezultă o stare de sănătate generală; triunghiul ajută, de asemenea, în cazul afecţiunilor pulmonare şi al bolilor de spate precum lumbago şi sciatică. Corpul devine uşor.

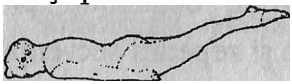
Poziţia Triunghiului A rikonăsana



este ridicată în sus.

Poziţia Lăcustei Salabhâsana

Stând întins cu faţa în jos pe covoraş, aşezaţi-vă capul pe frunte. Ţineţi braţele de-a lungul trupului şi strângeţi pumnii. Inspiraţi şi ridicaţi ambele picioare ţinând genunchii drepţi. Rămâneţi astfel zece secunde. Expiraţi şi coborâţi lent picioarele. Relaxaţi-vă şi repetaţi de două ori. Dacă acest exerciţiu vi se pare prea obositor, puteţi ridica pe rând câte un picior până când veţi reuşi să le ridicaţi pe ambele fără efort.



Deşi această indicaţie sugerează să ridicaţi picioarele inspirând, unora le e mai uşor să realizeze această mişcare expirând. Hotărâţi singur ce preferaţi.

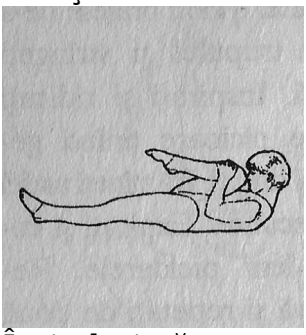
Efect: E o poziţie utilă tuturor. Stimulează digestia, înlătură constipaţia şi întreţine rinichii. De asemenea, coloana şi tot spatele sunt întărite.

Notă: Practicarea acestui exerciţiu afectează ţesuturile fine şi vasele sangvine mici ale spatelui. Exact

cum lăcustele au capacitatea specifică de a „sări în sus”, această asana sublimează multe din funcţiile „meschine” ale trupului uman.

Atenţie: Nu încercaţi Lăcusta dacă suferiţi de hipertensiune arterială.

Poziţia de Eliberare a vânturilor Pavana Muktïïsana

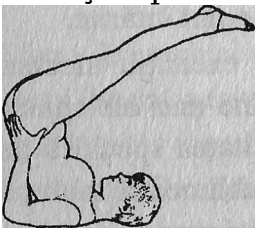


Întindeţi-vă pe spate. Inspiraţi. Expiraţi şi trageţi genunchiul drept spre piept cu ambele mâini. Apropiaţi capul de genunchi şi îndreptaţi corpul. Schimbaţi picioarele şi repetaţi secvenţa de două ori. Relaxaţi-vă şi observaţi.

Efect: înlătură acumularea de gaze din intestine şi îmbunătăţeşte digestia. De asemenea, conferă uşurinţă trupului.

Poziţia Efectului invers

Vedeţi săptămâna a doua.



Controlul respiraţiei

Respiraţia purificatoare

Vedeţi săptămâna întâlde trei ori.

Respiraţia completă

Faceţi de şapte ori ca în săptămâna a doua.

Respiraţia completă cu bărbia strânsă

După o inspiraţie completă, ţineţi-vă respiraţia zece

secunde, în timp ce apăsaţi puternic bărbia în piept. Eliberaţi bărbia expirând lent. Faceţi acest exerciţiu de trei ori.

Efect: Fortifică voinţa.

Relaxarea

Frica reprezintă una dintre senzaţiile cele mai dăunătoare. Produce stres, iar acesta, la rândul lui, favorizează boala. Iată o metodă simplă şi eficace de depăşire a fricii. După ce v-aţi relaxat treptat trupul, ca de obicei, atingeţi-vă cu vârful degetelor în mijlocul pieptului, concentrându-vă asupra acelei zone. Frica va dispărea instantaneu.

Disciplină şi exersare

„Sunteţi ceea ce mâncaţi”. Orice mâncaţi sau beţi se transformă într-o parte din voi. Orice vă intră în trup devine o componentă integrantă a acestuia, care vă influenţează la toate nivelurile – fizic, psihic, mintal şi spiritual. Alimente diferite, ale căror calităţi variază, produc reacţii chimice diverse în corpul omenesc.

Aruncaţi o privire la ce vă oferă piaţa de azi. Alegem un anumit aliment pentru că arată atrăgător? Pentru că are gust bun? Luăm în considerare valoarea nutritivă sau dătătoare de sănătate a alimentului ales? Nu intenţionăm să intrăm în detalii, aici, cu privire la ce să mâncăm şi când – există nenumărate cărţi pe această temă – ci doar să vă ajutaţi să deveniţi conştient de obiceiurile culinare. Dezvoltându-vă capacitatea de a discerne între alimentele ce fortifică şi întreţin corpul, şi acele substanţe care poluează sistemul, grăbind procesul de îmbătrânire, puteţi preveni crizele premature ale corpului. Când acesta este încărcat de impurităţi metabolice şi mintea va fi afectată în egală măsură.

Alimente naturale pot fi procurate tot timpul anului. Ţinând minte că cele şapte elemente nutritive necesare sănătăţii sunt: proteinele, grosimile, hidrocarburile, vitaminele, mineralele, vegetalele şi apa, şi dând oarecare atenţie alegerii alimentelor, putem obţine mese nutrutive, echilibrate şi, în acelaşi timp, foarte gustoase. Învăţând să

opuneţi rezistenţă influenţelor externe nesănătoase şi nedorite, veţi spori nu doar rezistenţa la boală şi stres a corpului, dar, de asemenea, vă veţi întări caracterul şi voinţa. Sunteţi, într-adevăr, ceea ce mâncaţi.

În timpul săptămânii ce urmează, daţi atenţie obiceiurilor dietetice, notaţi lucrurile care vă plac şi cele care vă displac. Cercetaţi dacă acestea susţin sănătatea şi bunăstarea, curăţenia interioară sau dacă nu cumva simţurile stăpânesc adesea asupra raţiunii.

Sugestie: Nu mâncaţi când sunteţi furios sau agitat. Veţi hrăni doar sentimentul respectiv, iar mânia va creşte.

Poziţia Muntelui (Parvatasana)

SĂPTĂMÂNA A PATRA

Când trupul se află într-*un echilibru liniştit*, *respiră ritmic pe nări* într-*un flux şi reflux calm al răsuflării*. *Trăsura minţii e purtată de cai sălbatici*. *Ei trebuie îmblânziţi*.

— VETASVATARA UPANIŞADE

A fost deja menţionată importanţa vitală a respiraţiei corecte. Întreaga voastră energie e influenţată de modul cum respiraţi şi la fel se întâmplă cu procesele intelectuale. Respiraţia şi creierul sunt strâns legate şi se influenţează reciproc tot timpul. Observaţi cum neliniştea e însoţită de o respiraţie superficială, rapidă; şi după acelaşi semn, e posibil să calmaţi mintea agitată printr-o respiraţie conştient ritmică. Controlul respiraţiei pune la îndemână unul dintre cele mai eficace instrumente împotriva stresului şi anxietăţii în existenţa de azi, plină de activităţi felurite.

Există numeroase tehnici specializate în sporirea capacităţii plămânilor şi a inimii pentru a le face să nu obosească niciodată. Yoghinii sunt capabili să sporească volumul de oxigen inspirat şi pot supravieţui eficace şi plini de energie cu o cantitate de oxigen oricât de redusă. Astfel, ei pot trăi în zone unde aerul este rarefiat, ca de pildă, pe culmile Himalayei, la şapte mii de metri deasupra nivelului mării. Datorită acestei capacităţi de control, ei îşi pot prelungi viaţa.

Nu e important să dovedeşti sau să crezi miracolul, dar asemenea exemple pot oferi o înţelegere a capacităţii respiratorie a omului sănătos. Tehnicile greşite de respiraţie şi un aparat respirator subdezvoltat vor produce, în cele din urmă, îmbolnăviri.

Exerciţiile acestei săptămâni au fost alese pentru a vă ajuta să vă dezvoltaţi şi întăriţi potenţialul respiratoriu şi pentru a uşura cazurile de congestie pulmonară, guturai cronic şi chiar astm.

Concentrarea asupra liniştii

Relaxaţi-vă rapid şi concentraţi-vă asupra liniştii.

Încălzirea

Rotirea gâtului

Vedeţi săptămâna întâi.

Rotirea umerilor

Vedeţi săptămâna întâi.

Bandha triplă

Bandha reprezintă „bucle” în care sunt contractate şi întinse anumite zone ale corpului.

Vâslele: Aşezaţi-vă pe covoraş, cu picioarele întinse în faţă. Imaginaţi-vă că vâsliţi. Aplecaţi-vă înainte cu braţele întinse şi expiraţi. Inspiraţi când trageţi de vâsle şi lăsaţi-vă pe spate. Împingeţi-vă bărbia în piept, cu muşchii abdominali şi anali contractaţi. Repetaţi mişcările înainte şi înapoi cam de şapte ori.

Cazanul: Rămâneţi în aceeaşi poziţie, cu picioarele întinse în faţă. Închipuiţi-vă că învârtiţi într-un cazan uriaş, mişcându-vă mâinile în cerc. Faceţi şapte cercuri în fiecare direcţie.

Clopotul: Staţi jos, cu picioarele întinse în faţă.

Inspiraţi ridicând braţele deasupra capului. Închipuiţi-vă că ţineţi cu ambele mâini o sfoară grea pentru a trage un clopot uriaş. Expiraţi şi trageţi în jos cu toată puterea. Repetaţi de şapte ori.

Practicarea exerciţiilor de mai sus vă poate stimula considerabil nivelul energetic. Cazanul şi clopotul favorizează circulaţia în plămâni şi inimă.

După aceste exerciţii, relaxaţi-vă şi odihniţi-vă,

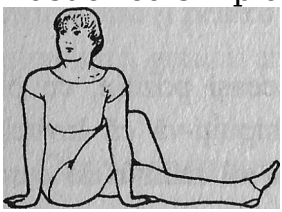
observând ce efect au asupra trupului.

Ridicări ale picioarelor

Vedeţi săptămâna a doua.

Poziţii

Răsucirea simplă Văkrăsana



Staţi jos, cu picioarele întinse. Trageţi piciorul drept spre corp. Aşezaţi laba piciorului drept de-a curmezişul celui stâng, pe podea, lângă genunchi. Inspiraţi. Răsuciţi-vă partea de sus a corpului spre dreapta, aşezând ambele mâini pe podea, în partea dreaptă a corpului. Priviţi peste umărul drept şi expiraţi. Ţineţi-vă respiraţia cel puţin zece secunde. Inspiraţi în timp ce reveniţi uşor din poziţie şi repetaţi pe partea opusă. Poziţia e foarte lejeră şi uşor de realizat.

Efect: Răsucirea simplă întăreşte întregul sistem nervos şi contribuie la îndreptarea deformărilor coloanei. Încrucişarea curenţilor pozitivi şi negativi (*ha* şi *tha*) influenţează echilibrul acestora şi conferă o sănătate perfectă. Din punct de vedere psihologic, această poziţie oferă echilibru, stabilitate şi încredere în sine.

Cobra

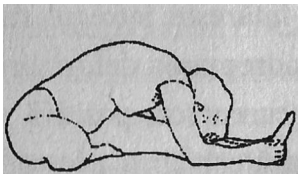
Vedeţi săptămâna a doua.

„Staţi jos, cu piciorul Capul la genunchi J

Mâna Mudrā drept întins, îndoiţi-l pe cel stâng, aşezându-i talpa sub coapsa dreaptă. Inspiraţi ridicând ambele braţe. Expiraţi, coborând încet tot trupul pentru a cuprinde piciorul drept cu amândouă mâinile. Aşezaţi-vă capul pe genunchiul drept. Repetaţi poziţia foarte lent şi apoi executaţi-o de două ori pe partea cealaltă. Aveţi grijă să intraţi şi să ieşiţi din această poziţie cu atenţie şi foarte lin. Relaxaţi-vă şi observaţi.

Efect: Poziţia Capul la genunchi unifică în trup energiile solare şi selenare, conferind echilibru, rezistenţă

şi imunitate. Sporeşte capacitatea plămânilor şi îndepărtează mirosurile provenite de la secreţiile corporale. Sunt trezite instinctele superioare ale fiinţei umane.



Faţa vacii Gomukhăsana

Faza întâi: Aşezaţi-vă pe podea, cu picioarele întinse înainte. Îndoiţi piciorul stâng aşezându-i călcâiul în partea exterioară a şoldului drept. Ridicaţi piciorul drept peste stângul, călcâiul drept atingând exteriorul şoldului stâng. Observaţi că poziţia picioarelor seamănă cu forma coamelor unei vaci sau ale unui taur.

Efecte: Curenţii *ha* şi *tha* se întretaie promovând echilibrul trupului şi un spirit calm, stabil. Această poziţie întinde şi conferă elasticitate nervului sciatic. Exersarea repetată calmează cazurile dureroase de sciatică.

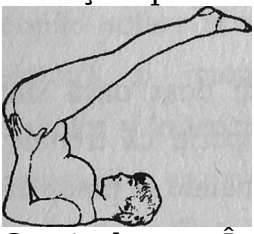
Notă: încercaţi Faţa vacii doar dacă sunteţi sănătos. S-ar putea să descoperiţi că trebuie să perseveraţi în practica Yoga înainte să puteţi efectua exerciţiul acesta.

Faza a doua: Stând aşezat în poziţia de mai sus, cu piciorul drept deasupra, ridicaţi şi aplecaţi braţul drept pentru a atinge mijlocul spatelui. Întindeţi braţul stâng la spate, de la nivelul brâului şi apucaţi degetele mâinii drepte. Ţineţi capul şi gâtul drepte. Rămâneţi astfel cel puţin zece secunde. Repetaţi figura pe partea opusă, schimbând poziţia picioarelor pentru a-l aşeza pe stângul deasupra şi pentru a ridica braţul stâng ca să atingă mijlocul spatelui.

Efect: Faţa vacii stimulează dezvoltarea braţelor şi a umerilor. Este foarte utilă în cazul bolilor de plămâni, mişcarea respiratorie a acestora fiind alternativ oprită şi intensificată. Această asana purifică alveolele plămânilor.

Poziţia Efectului invers

Vedeţi săptămâna a doua.



Staţi drept. Întindeţi braţul stâng în sus, piciorul drept înapoi şi braţul drept într-o parte. Opriţi-vă. Destindeţi-vă şi repetaţi pe partea cealaltă.

Efect: Deşi este atât de simplu de realizat, această poziţie este deosebit de utilă, înlesneşte circulaţia pranei, forţa vitală, în întregul corp, aceasta ducând la o absorbţie sporită a oxigenului şi la o mai bună eliminare a bioxidului de carbon. Smochinul sacru, sau smochinul indian, e considerat o specie superioară de copac, pentru că

eliberează oxigen şi în timpul nopţii. Această poziţie ridică nivelul energetic, uşurează afecţiunile respiratorii şi eliberează căile respiratorii. Este, de asemenea, utilă în cazul alergiilor. Este excelentă în timpul sarcinii, îmbunătăţind circulaţia sangvină la făt şi uşurând durerile naşterii.

Relaxarea şi controlul respiraţiei întindeţi-vă şi relaxaţi-vă ca de obicei. Qnd trupul

Smochinul sacru Asvattssana

vi s-a relaxat în întregime, îndreptaţi-vă atenţia asupra respiraţiei. Începeţi respirând lent, regulat, profund. Expiraţi şi imaginaţi-vă că eliminaţi toate otrăvurile şi resturile metabolismului, împreună cu orice gând sau idee negativă. Când inspiraţi, închipuiţi-vă plin de energie pură, tămăduitoare, închipuiţi-vă că sunteţi revitalizat şi renăscut.

Disciplină şi exersare

O veche legendă povesteşte că, atunci când Creatorul a dăruit viaţă fiinţei umane, i-a dat şi un anumit număr de respiraţii. O dată acestea epuizate, spiritul îşi va părăsi trupul.

Având în vedere toate acestea, gândiţi-vă la relaţia dintre respiraţia rapidă, superficială şi neregulată, şi emoţiile negative, comparând-o cu infuzia binecuvântată de energie care rezultă dintr-o respiraţie liniştită, egală.

Săptămâna următoare, faceţi-vă timp să vă plimbaţi, inspirând aer curat, mai ales dis-de-dimineaţă. Dacă locuiţi la oraş, puteţi folosi parcul sau puteţi petrece o zi la ţară.

S-ar putea să nu aveţi niciun smochin sacru prin preajmă, dar copacii, în general, eliberează oxigen şi forţă vitală, vă liniştesc privirea, vă luminează spiritul şi sunt o delectare pentru suflet.

SĂPTĂMÂNA A CINCEA

Disciplina e esenţa practicii yoga – disciplina trupului şi a spiritului.

— DR. SVĀMĪ PÏÏRNĂ –

Disciplina trupului, a spiritului şi a emoţiilor este o condiţie esenţială a unei vieţi bine integrate şi împlinite. Lipsa autocontrolului creează anxietate, frică şi stres. Puţină disciplină vă va aduce mai puţine greutăţi decât cele cauzate de dorinţă şi absenţa autocontrolului. Disciplina vă poate ajuta să vă întăriţi hotărârea şi voinţa, canalizându-vă astfel energiile într-o direcţie pozitivă.

O minte antrenată şi disciplinată devine un slujitor de încredere. Una condusă de dorinţă şi dirijată de propriile-i impulsuri se transformă într-un stăpân tiranic.

Concentrarea asupra liniştii

Relaxaţi-vă rapid şi concentraţi-vă asupra liniştii.

Încălzirea

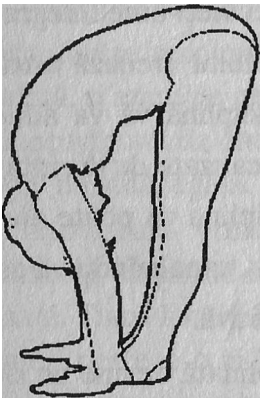
Ca în săptămâna întâi.

Poziţii

Staţi drept, cu picioarele Aplecarea înainte (în uşor depărtate. Inspiraţi ridicându-vă braţele deasupra capului. Expiraţi lent, aplecându-vă în faţă de la şolduri, şi aşezaţi-vă mâinile pe podea, lângă tălpi. Împingeţi uşor capul spre genunchi. Rămâneţi astfel câteva secunde. Dacă vă este greu să atingeţi podeaua, aplecaţi-vă cât puteţi şi apucaţi picioarele imediat sub pulpe, îndreptaţi-vă foarte încet în timp ce inspiraţi din nou. Repetaţi o singură dată.

picioare;

Păaâhastăsana



Efect: Aplecarea înainte e o poziţie esenţială ce revitalizează coloana, sistemul nervos şi toate organele abdominale. Circulaţia sangvină sporită în zona creierului înlătură oboseala şi conferă o mai bună putere de concentrare. Este, de asemenea, utilă urechii interioare, corectând dereglările de echilibru şi multe alte disfuncţionalităţi latente din trup sunt eliminate. În plus, umerii sunt întăriţi, talia se subţiază şi începe procesul de pierdere în greutate.

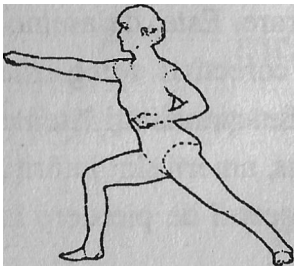
Atenţie: Nu vă forţaţi sau încordaţi dincolo de propriile limite. Evitaţi mereu smuciturile şi hopurile.

Notă: Dacă suferiţi de ulcer duodenal, hipertensiune sau hipotensiune, ar trebui să practicaţi următoarea formulă modificată a aplecării înainte:

Staţi drept, cu picioarele uşor depărtare. Aşezaţi-vă mâinile în jurul taliei, trăgând umerii şi coatele înainte. Inspiraţi şi ridicaţi bărbia opt-zece centimetri. Expiraţi şi aplecaţi-vă lent înainte, de la şolduri, până când trupul este paralel cu podeaua. Nu vă aplecaţi mai mult înainte şi ţineţi, tot timpul, bărbia ridicată. Rămâneţi astfel câteva clipe, apoi reveniţi încet la poziţia de pornire, inhalând. Repetaţi o singură dată.

Eroul

Virâsana

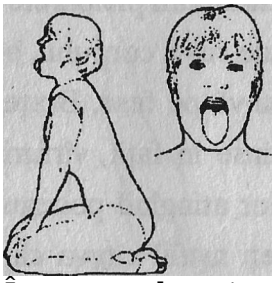


Staţi drept, cu braţele pe lângă corp şi picioarele depărtate la nouăzeci-o sută douăzeci de centimetri, întoarceţi-vă trupul şi piciorul drept cam nouăzeci de grade spre dreapta. Îndoiţi genunchiul drept, întinzând piciorul stâng. Împingeţi înainte braţul drept, iar pe cel stâng trageţi-l în spate, formând un unghi ascuţit la cot. Strângeţi pumnii. Staţi astfel cel puţin zece secunde, respirând normal. Reveniţi la poziţia de plecare şi repetaţi îndoind piciorul stâng. Relaxaţi-vă şi observaţi.

Efect: Această asana vă va întări picioarele, coapsele, genunchii şi braţele, subţiind talia. Eroul combate letargia şi conferă curaj, neînfricare, tărie sufletească şi putere.

Leul

Simhăsana



Îngenuncheaţi pe podea şi lăsaţi-vă trupul în jos ca să şadă pe călcâie. Braţele sunt bine fixate cu palmele pe genunchi, degetele desfăcute. Inspiraţi. Deschideţi gura cât de mult e posibil şi scoateţi limba cât puteţi de mult, atingându-vă bărbia. Expiraţi puternic. Relaxaţi-vă. Repetaţi cel puţin de cinci on.

Efect: Deşi nu este una dintre cele mai graţioase poziţii, această asana este inegalabilă în tratarea rapidă a unei dureri de gât, adesea în câteva minute. Vocea devine clară, mirosul urât e eliminat, dinţii şi maxilarele sunt

întărite, iar vederea e îmbunătăţită. Practicată constant, ajută la vindecarea bâlbâielii. De asemenea, această asana generează curaj, dând „puterea leului”, precum şi o comportare, şi reacţii mai bine controlate.

Atenţie: Evitaţi acest exerciţiu dacă suferiţi de afecţiuni cardiace sau de hipertensiune arterială.

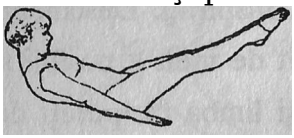
„Întindeţi-vă pe spate, cu

Balansul degetelor.

Tolangulăsana braţele pe lângă trup şi palmele întoarse în jos. Ridicaţi-vă simultan picioarele şi partea de sus a corpului, balansându-vă pe fese. Braţele sunt întinse în faţă, vârfurile degetelor atingând podeaua. Rămâneţi astfel câteva clipe şi lăsaţi-vă apoi, uşor, corpul pe podea. Repetaţi de două ori. Relaxaţi-vă şi observaţi.

Efect: Această asana e nepreţuită pentru cei care vor să îşi sporească voinţa, rezistenta şi echilibrul. Nervozitatea e înlăturată. Această asana e utilă şi când e frig, datorită faptului că trupul se încălzeşte.

Atenţie: Fiţi foarte atent cu acest exerciţiu, mai cu seamă dacă aveţi probleme cu partea inferioară a spatelui.

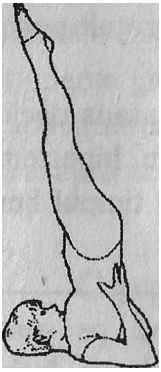


Lumânarea

Sarvangăsana întindeţi-vă pe spate, cu braţele pe lângă trup. Ridicaţi încet picioarele de pe podea, înălţându-le în spate, deasupra capului. Continuaţi ridicându-vă soldurile şi corpul, susţinându-vă şoldurile cu mâinile ca în poziţia efectului invers. Când echilibraţi şi staţi comod în această poziţie, ridicaţi mai departe şoldurile, mişcându-vă mâinile în susul spatelui până când tot corpul este în linie dreaptă sau aproape, cu picioarele îndreptate spre tavan. Bărbia este strâns lipită de piept, iar corpul vi se sprijină acum pe umeri, ceafă şi braţe. Relaxaţi-vă în această poziţie respirând lent, folosindu-vă muşchii abdominali.

Când practicaţi pentru prima dată această poziţie, rămâneţi astfel doar câteva secunde. Puteţi mări treptat

timpul în care staţi în lumânare.



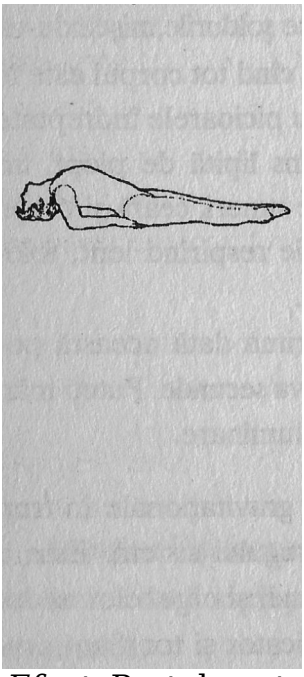
Efect: Inversarea ordinii gravitaţionale în trup creează o regenerare a întregului sistem. Este o poziţie extrem de utilă coloanei şi organelor abdominale, având un efect purificator şi tonifiant asupra gâtului, amigdalelor, ochilor şi sinusurilor. Previne încărunţirea părului, îndepărtează mirosurile corporale şi contracarează oboseala. Refacerea circulaţiei venoase o face de nepreţuit pentru cei care suferă de varice şi hemoroizi.

Atenţie: Nu încercaţi această asana dacă suferiţi de inimă, hipertiroidism sau hipertensiune. Trebuie, de asemenea, evitată în timpul hemoragiilor menstruale puternice.

Aşezaţi-vă pe spate, cu ambele picioare întinse şi tălpile alăturate. Ridicaţi-vă partea dinainte a trupului şi sprijiniţi-vă pe coate. Arcuiţi-vă spatele şi aplecaţi-vă capul înapoi până când atingeţi podeaua cu creştetul. Rămâneţi aşa câteva clipe. Pentru a Teveni din această poziţie înălţaţi capul coborând uşor trupul la podea. Fiţi atent să nu vă forţaţi sau încordaţi gâtul. Repetaţi o dată sau de două ori. Relaxaţi-vă şi observaţi ce simţiţi în trup.

Peştele

Matsvăsana



Efect: Peştele este foarte util ochilor, tiroidei, gâtului şi plămânilor, fiind, de asemenea, de folos în cazul răcelilor şi afecţiunilor pulmonare. Partea superioară a coloanei este întărită.

Întinderea gâtului din poziţia Peştele constituie contrabalansarea naturală de după presiunea extremă asupra acestuia din poziţia Luminare.

Controlul respiraţiei

Respiraţia completă

Aşezaţi-vă pe covoraş, cu picioarele încrucişate şi spatele drept. Respiraţi ritmic pe nas, cum s-a explicat în săptămâna a doua. Continuaţi cam trei minute, relaxându-vă şi lăsând respiraţia să curgă normal. Evitaţi orice fel de încordare sau tensiune.

Barba strânsă

(Jâlandhara Bandha)

Rămâneţi cu picioarele încrucişate. Expiraţi complet, apoi inspiraţi profund, fără să vă încordaţi. Ţineţi-vă acum respiraţia, împingând puternic bărbia în piept pentru câteva clipe.

Efect: Bărbia strânsă sporeşte voinţa.

Relaxarea

Relaxaţi-vă trupul ca în prima săptămână şi a doua. Când sunteţi total relaxat, repetaţi în minte o afirmaţie care să vă ajute să vă întăriţi voinţa, hotărârea, perseverenţa sau orice altă calitate pe care simţiţi că ar trebui să v-o dezvoltaţi. Iată câteva exemple:

„Randamentul meu se îmbunătăţeşte zilnic".

„Lucrez consecvent şi cu entuziasm".

„Realizez ceea ce mi-am propus".

„Voinţa mea se întăreşte zilnic".

„Perseverez în îndeplinirea datoriei, indiferent de dificultăţi".

„Trupul îmi este puternic, spiritul îmi este ferm".

Dacă preferaţi să vă alegeţi propriile cuvinte, care să se potrivească situaţiei voastre, asiguraţi-vă că propoziţia este afirmativă: „Am… Fac… Pot…" Este mult mai uşor acceptată de subconştient decât o propoziţie negativă.

Disciplină şi exersare

O practică simplă pentru obţinerea stăpânirii simţurilor e controlul vorbirii. Se iroseşte mult timp şi energie în conversaţiile banale – chiar mai mult cu bârfele răutăcioase şi insultele verbale. Bârfa poate fi una dintre cele mai distructive otrăvuri mintale şi afective, făcând rău atât autorului ei, cât şi victimei.

Energia vorbirii poate fi înţelept folosită în conversaţii înălţătoare şi pline de spirit, în cuvinte de alinare, încurajare şi mărturisire, precum şi în… tăcere. Dacă nu există un comentariu util şi constructiv, de ce să vorbeşti? S-a spus că e înţelept acela care ştie că nu are nimic de zis şi care nu poate fi convins s-o spună.

Săptămână care urmează, observaţi-vă obiceiurile verbale. Sunt creatoare, plăcute şi ferme? Transmit vorbele dumneavoastră linişte, încredere, veselie, încurajare şi ajutor? Sau vorbirea vă este întruchiparea vagului, a manipulării, a agresiunii chiar? Spuneţi lucruri pe care mai târziu le regretaţi? Meditaţi la înţelepciunea acestui străvechi proverb arab:

„Binecuvântat e cel ce spune o vorbă frumoasă.
De trei ori binecuvântat – cel ce o repetă”.

SĂPTĂMÂNĂ A ŞASEA

Cel cumpătat la mâncare, în mişcări, în fapte, în somn şi în starea de veghe ajunge la Yoga – care înlătură slăbiciunea.

— BHAGAVAD GITA –

Săptămâna trecută am vorbit despre disciplină ca fiind esenţa practicii yoga. Totuşi, chiar şi cea mai fermă disciplină, împinsă la extrem, se poate denatura în fanatism şi autotortură.

Observaţi un pendul. Remarcaţi modul în care se leagănă încolo şi încoace faţă de linia de centru. Mişcarea pendulului oferă una dintre cele mai preţioase lecţii ale vieţii. Dacă împingeţi pendulul într-o direcţie, el va reveni la linia de bază, apoi se va legăna în direcţia opusă într-o mişcare compensatorie. Întreaga viaţă are caracteristica unui pendul. Gândurile, cuvintele şi faptele hotărăsc intensitatea balansului ei şi a mişcării compensatorii de întoarcere la polul opus.

Dacă lucraţi peste măsură, veţi obosi. Dacă leneviţi toată ziua, noaptea vă va găsi neliniştit şi nemulţumit. Exagerarea în plăcerea de a mânca va fi urmată de durerile indigestiei – pentru a nu mai pomeni de greutate. Oamenii ale căror stări de spirit şi emoţii pendulează într-o bucurie şi veselie extremă şi cele mai profunde depresiuni sunt consideraţi „dezechilibraţi”. Pendulul vieţii e prea activ în ceea ce îi priveşte. Când echilibrul emoţional e deranjat, ia naştere o influenţă stresantă pentru întregul sistem. În loc să vă gândiţi şi să analizaţi calm, reacţionaţi; şi datorită reacţiilor, pendulul e pus din nou în mişcare. Înainte de a vă înfuria, opriţi-vă şi gândiţi-vă puţin. Străduiţi-vă să vă controlaţi emoţiile, căci altfel ele vă vor domina. Viaţa va avea mereu suişuri şi coborâşuri, culmi şi văi. A trăi înţelept şi mulţumit înseamnă a nivela puţin culmile şi a umple puţin văile. Dacă marea bucurie nu vă copleşeşte, durerea şi tristeţea vă vor găsi la fel de stabil. Echilibrul reprezintă una dintre cele mai importante lecţii

ale practicii yoga.

În fiecare săptămână alegerea asanelor şi a pranayamei este astfel echilibrată, încât să afecteze întregul trup. Programul acestei săptămâni a fost selectat cu atenţie, aşa încât realizarea fiecărei poziţii vă va ajuta să vă stabiliţi echilibrul energiilor psihice şi să vă îmbunătăţiţi capacitatea de a vă armoniza şi echilibra gândurile, sentimentele şi obiceiurile.

Concentrarea asupra liniştii

Relaxaţi-vă rapid şi concentraţi-vă asupra liniştii.

Încălzirea întinderea principală

Staţi drept, cu picioarele apropiate. Inspiraţi, ridicându-vă braţele şi întinzându-le cât puteţi. Expiraţi şi coborâţi braţele. Repetaţi de cinci ori.

Copacul mişcător

Ca în săptămână întâi.

Rotirea taliei

Tot în picioare, întindeţi braţele la nivelul umerilor. Răsuciţi-vă lent şi uşor de la brâu spre dreapta, apoi spre stânga. Partea inferioară a trupului rămâne nemişcată. Respiraţi în ritmul mişcărilor. Repetaţi de cinci până la şapte ori în fiecare direcţie.

Pisica

Ca în săptămâna întâi.

Ridicări ale picioarelor

Ca în săptămâna întâi.

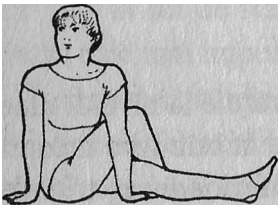
Ridicări ale picioarelor şi plimbarea

Ridicaţi ambele picioare ca mai sus; simulaţi, în aer, cam zece secunde, mişcarea acestora în timpul mersului, ţinând genunchii drepţi şi degetele picioarelor trase spre corp. Lăsaţi uşor picioarele în jos. Relaxaţi-vă şi observaţi.

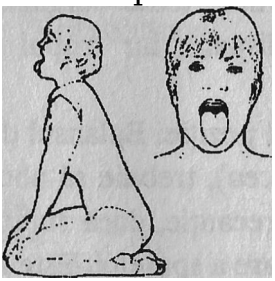
Poziţii

Ca în săptămâna a patra.

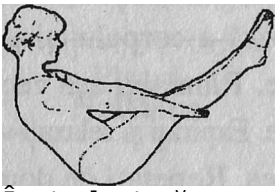
Răsucirea simplă



Poziţia leului
Ca în săptămâna a cincea.



Barca în semilună Năvăsana



Întindeţi-vă pe spate, cu braţele lejer pe lângă trup. Inspiraţi. În timp ce expiraţi, ridicaţi simultan picioarele şi partea superioară a corpului, balansându-vă pe fese. Ridicaţi braţele şi întindeţi-le în faţă, orizontal, cu degetele îndreptate spre genunchi. (Dacă e nevoie, apucaţi genunchii cu mâinile). Menţineţi poziţia câteva clipe. Coborâţi lent trupul la podea. Repetaţi de câteva ori. Relaxaţi-vă şi observaţi.

Efect: întregul trup este echilibrat şi întărit, iar coloana este revitalizată. Centrul energetic din jurul ombilicului este corectat, înlăturând problemele digestive şi regenerând toate organele abdominale. Nervozitatea dispare, iar trupul se încălzeşte.

Atenţie: La fel ca în cazul poziţiei Balansul degetelor (din săptămâna a cincea), trebuie să abordaţi Barca în semilună cu precauţie, dacă suferiţi de afecţiuni ale părţii inferioare a spatelui. Este indicat, ca înainte de a încerca

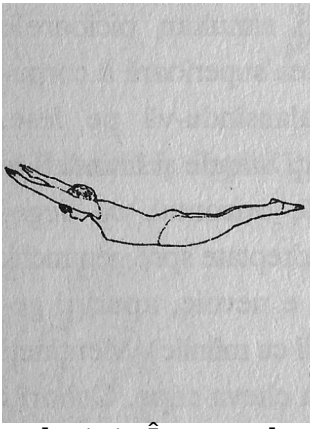
această poziţie, să vă întăriţi spatele prin exerciţii yoga regulate.

Staţi culcat cu faţa în jos şi întindeţi braţele deasupra capului. Inspiraţi şi ridicaţi simultan braţele, partea superioară a corpului şi picioarele. Rămâneţi aşa zece secunde. Expiraţi şi relaxaţi-vă pe podea. Repetaţi de două ori. Relaxaţi-vă total şi observaţi.

Efect: Tot trupul e revitalizat, iar ţinuta lui este îmbunătăţită. Este Util pentru digestie şi „slăbiciuni" abdominale. Ajută, de asemenea, plămânilor şi cir

Balansoarul

DOlăsana



culaţiei. Întregul corp devine uşor şi agil. Rezistenţa şi voinţa sunt întărite.

gquj îngenuncheaţi cu ambele

Vrisabhăsana mâini pe podea. Respiraţi uşor şi regulat. Întoarceţi un minut tălpile spre dreapta, apoi spre stânga.

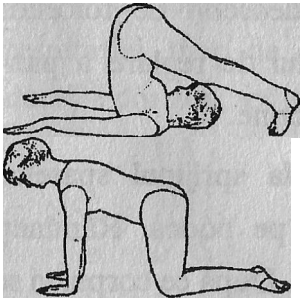
Efect: O poziţie foarte uşoară pentru cei mai mulţi, Boul creează un sentiment de bunăstare, calm şi siguranţă a spiritului, înlăturând, de asemenea, balonarea. Când tălpile sunt întoarse spre dreapta, nara stângă este eliberată, cea dreaptă fiind blocată când tălpile sunt întoarse spre stânga.

Întindeţi-vă pe spate, cu braţele de o parte şi de alta a corpului şi cu palmele pe podea. Ridicaţi lent picioarele şi corpul (precum în poziţia Efectului invers, din

săptămâna a doua). Ţineţi picioarele cât mai drept posibil.

Plugul

Halăsana

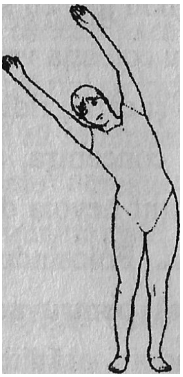


Susţinându-vă spatele cu amândouă mâinile, continuaţi să vă înălţaţi picioarele şi trupul, peste şi dincolo de cap, până când atingeţi cu degetele picioarelor podeaua, în spatele capului. Dacă simţiţi o încordare prea mare în spate, depărtaţi picioarele când efectuaţi pentru prima dată acest exerciţiu. Doar când vă simţiţi foarte bine în această poziţie, renunţaţi la sprijinul spatelui, aşezându-vă braţele întinse pe podea. Rămâneţi doar zece secunde la început. După ce corpul vi se obişnuieşte cu această poziţie, puteţi rămâne mai mult timp în ea. Îndreptaţi-vă foarte lent trupul până la poziţia de plecare.

Efect: Excelent pentru întregul sistem nervos, Plugul îndepărtează imediat oboseala, apatia şi extenuarea. Corectează deformările coloanei şi ajută la regenerarea pieptului, plămânilor şi a tuturor organelor abdominale. Este deosebit de folositor diabeticilor, datorită efectului de reglare a pancreasului şi a glandelor endocrine.

Atenţie: Nu practicaţi această asana dacă aveţi hernie de disc.

Copacul



Ca în săptămâna a doua.

Controlul respiraţiei

Respiraţia totală (Accelerată şi încetinită)

Staţi jos, cu spatele drept, ca de obicei, şi respiraţi ritmic ca în săptămâna a doua. După aproximativ un minut, măriţi foarte încet ritmul respiraţiei, timp de numai câteva clipe, apoi reduceţi-l din nou, tot pentru câteva clipe. Continuaţi cam două-trei minute.

Efect: Echilibru.

Respiraţia alternativă

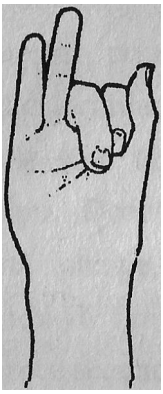
Staţi din nou jos, cu spatele drept, cu coloana vertebrală întinsă şi capul ridicat. Pentru a vă concentra, s-ar putea să simţiţi nevoia de a închide ochii. Folosindu-vă mâna dreaptă pentru acest exerciţiu, îndoiţi arătătorul şi mijlociul în palmă, lăsând libere degetul mare, inelarul şi degetul mic. Degetul mare va controla nara dreaptă, inelarul şi cel mic – nara stângă; începeţi după cum urmează:

Blocaţi nara dreaptă cu degetul mare şi inspiraţi încet, adânc, pe nara stângă.

Ţineţi-vă respiraţia doar trei secunde, nu mai mult.

Blocaţi nara stângă cu degetul inelar şi cel mic, şi expiraţi prin nara dreaptă.

După o pauză normală, inspiraţi pe nara dreaptă, nara stângă fiind tot blocată.



Ţineţi-vă din nou respiraţia două trei secunde.

Blocaţi nara dreaptă şi expiraţi pe nara stângă.

Astfel se încheie un exerciţiu. Începătorii ar trebui să se limiteze la trei exerciţii. Numărul acestora poate creşte pe măsură ce sistemul se îmbunătăţeşte.

Efect: Echilibrul trupului şi cumpătarea spiritului. Respiraţia alternativă purifică, de asemenea, nervii, relaxând şi împrospătând.

Sfaturi pentru echilibru

Dacă poziţiile de echilibru au constituit o sursă de frustrare, ideile de mai jos vă pot ajuta să îndreptaţi această dificultate.

Mai întâi de toate, verificaţi-vă tehnica. De exemplu, când realizaţi poziţia Arborelui, asiguraţi-vă că şoldurile se află la acelaşi nivel. Închipuiţi-vă că piciorul de susţinere „împinge” în podea.

Inspiraţi adânc când ridicaţi braţele deasupra capului şi concentraţi-vă privirea pe un punct aflat în linie dreaptă cu ochii. Respiraţia trebuie să fie calmă şi regulată. Nu forţaţi concentrarea, căci astfel trupul vă va deveni rigid, creând noi dezechilibre.

De asemenea, se va dovedi frustrantă încercarea de a impune corpului echilibrul în timpul unei răsturnări emoţionale; de fapt, asta va spori dificultăţile. Totuşi, dacă puteţi să vă recunoaşteţi emoţiile şi limitele, puteţi începe să le depăşiţi. Momentan, problema poate fi rezolvată râzând de propria stângăcie sau de o cădere. Îngrijorarea, furia, agitaţia afectivă sunt adesea însoţite de un

sentiment de apăsare şi contractare în jurul ombilicului şi în regiunea inimii. Râsul din inimă oferă o destindere aproape instantanee, restabilind echilibrul.

Cei mai mulţi aţi trecut prin stări de boală, tristeţe şi alte tulburări, momente când, bizuindu-vă pe altcineva pentru o perioadă, vi s-a oferit sprijinul care v-a ajutat să vă regăsiţi propriul echilibru – să vă puneţi din nou pe picioare. Tot astfel, puteţi folosi un punct de sprijin temporar pentru poziţiile de echilibru. Folosiţi drept proptea un scaun, peretele sau orice alt lucru pe care îl puteţi apuca pentru susţinere. Simpla plăcere şi satisfacţie de a putea să realizaţi poziţia va elimina o mare parte a frustrării, oferind un şi mai bun echilibru.

Desigur, nu puteţi să vă bizuiţi sau să vă sprijiniţi mereu pe un perete, un scaun, un om, pe idei, instituţii sau obiceiuri. Proptelele sunt unelte menite a vă ajuta să descoperiţi propriul echilibru prin propria încredere în sine.

Relaxare şi meditaţie

Grădina cu flori

Relaxaţi-vă treptat trupul. Respiraţi încet şi ritmic. Calmaţi-vă mintea, lăsând toate gândurile să se îndepărteze ca norii pe cer. Când începeţi să pătrunderi în liniştea propriei fiinţe, imaginaţi-vă o grădină frumoasă. Faceţi-o să fie aşa cum vreţi.

Când intraţi în grădină, observaţi că există un loc unde puteţi lăsa toate poverile pe care le purtaţi… grijile… mânia… frustrările zilei… orice gânduri ce vă împiedică să fiţi complet liber şi fericit. Puneţi-le în locul care vă este rezervat.

Priviţi acum în jur şi observaţi nenumăratele flori minunate. Găsiţi una care vă atrage în mod special şi aşezaţi-vă în faţa ei. Priviţi-o, atingeţi-o, observaţi ce simţiţi, inspiraţi-i mireasma. Cereţi-i să vă ofere esenţa ei.

Lăsaţi acum propria esenţă să se întrepătrundă cu cea a florii… simţiţi-vă ca şi cum aţi fi floarea. Observaţi cum începeţi să simţiţi că prindeţi rădăcini în pământ, cum vântul vă leagănă cu suflarea lui… observaţi căldura

soarelui… Vă simţiţi pielea precum petalele… lăsaţi-vă cuprins de parfumul florii.

Când soarele începe să apună, deveniţi conştient de adierea serii, apariţia stelelor, strălucirea lunii, nemişcarea tămăduitoare a nopţii…

La apariţia zorilor, simţiţi rouă pe petalele voastre şi vă cufundaţi în nemişcarea totală a naturii…

Soarele răsare acum. Mulţumiţi-i florii pentru că şi-a împărţit esenţa cu voi. Cufundaţi-vă făptura în parfumul florii şi în sentimentul de unicitate pe care l-aţi trăit. Treptat, deveniţi din nou conştient de propriul trup. Ştiţi că puteţi reveni oricând la această comunicare cu floarea.

Deveniţi conştient de respiraţia şi de trupul întins liniştit; începeţi să vă mişcaţi încet degetele de la mâini şi de la picioare. Întindeţi braţele deasupra trupului şi încordaţi-vă rapid corpul. După aceea întoarceţi-vă pe partea dreaptă, apoi încet pe stânga, şi reveniţi pe spate. Când sunteţi gata, deschideţi ochii.

Disciplină şi exersare

Patañjali, un mare logician al vremurilor de demult, afirmă în tratatul lui asupra ştiinţei yoga, *Yoga Sutras*, că „… meditaţia constituie fluxul neîntrerupt al gândului către obiectul concentrării”. Cu alte cuvinte, orice vă preocupă sau orice lucru la care vă gândiţi cu atenţie, asupra căruia vă concentraţi, se transformă într-o parte din voi ajungând astfel să-l cunoaşteţi. Aceasta este legea.

A gândi este o responsabilitate serioasă. Folosind conştient acest proces, ţineţi minte că voi hotărâţi alegerea obiectului concentrării şi al meditaţiei ce îi va urma. Nu e înţelept să subestimaţi riscul pe care îl prezintă gândurile întâmplătoare, obsedante.

E puţin probabil ca un flux al gândurilor îndreptat constant către urâţenie, violenţă, crimă sau incidente şi obiecte ce dau naştere unor emoţii negative, precum mânia şi invidia, să ofere seninătate şi mulţumire. El va crea doar frică şi slăbiciune. În schimb, dacă vă lăsaţi mintea să se preocupe de adevăr, frumos şi bine, întregul sistem se va înnobila şi se va însănătoşi. Meditaţia asupra

florii, pe care tocmai aţi realizat-o, este un exemplu ilustrativ.

Săptămâna următoare aţi putea dori să contemplaţi şi alte minuni ale naturii… măreţia unui stejar străvechi… puritatea zăpezii proaspăt căzute… splendoarea şi seninătatea unui apus pe un lac liniştit. Lăsaţi imaginaţia să vă poarte într-o călătorie liniştită prin pădure sau pe ocean. Orice experienţă sau situaţie care vă linişteşte şi vă înseninează este binevenită. Când meditaţi asupra naturii, vă identificaţi cu esenţa ei şi cu variatele-i înfăţişări. De asemenea, percepeţi echilibrul perfect şi armonia ce predomină în natură, în ciuda eforturilor umanităţii de a tulbura acest echilibru.

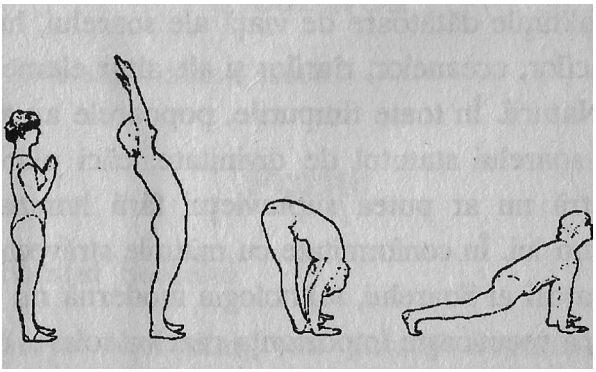
Meditaţia constituie un excelent instrument pentru obţinerea echilibrului şi puterii de a face faţă dificultăţilor şi ispitelor vieţii. Ea vă poate transforma existenţa. Gândiţi-vă o clipă la relaţia dintre realizarea concentrată a asanelor, disciplina gândului, meditaţie şi propria dezvoltare. Meditaţi apoi singur, în locuri liniştite, calme. Meditaţi asupra dragostei, toleranţei, iertării, puterii şi răbdării. Meditaţi la perfectul echilibru din natură şi la perfectul echilibru din propriul trup. Şi, poate, într-o zi veţi vrea să treceţi dincolo de trup, dincolo de natură.

SĂPTĂMÂNA A ŞAPTEA

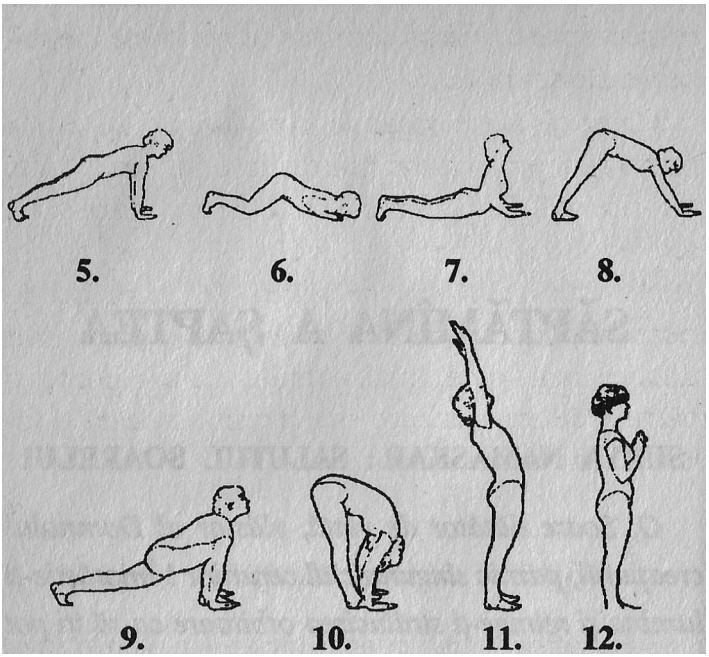
SURYA NAMASKAR: SALUTUL SOARELUI

O, Soare dătător de viaţă, vlăstar al Domnului creaţiunii, paznic singuratic al cerurilor! împrăştie-ţi lumina şi retrage-ţi strălucirea orbitoare ca să îţi pot privi forma plină de căldură: Spiritul acela ascuns în adâncul tău este propriu-mi spirit projund.

— ISÔPANISADE –



1.
2.
3.
4.



Forţele Naturii au fost venerate cu mult înainte de era tehnologică. Oamenii au simţit respect faţă de calităţile dătătoare de viaţă ale soarelui, lunii, copacilor, oceanelor, râurilor şi ale altor elemente ale Naturii. În toate timpurile, popoarele au atribuit soarelui statutul de divinitate, căci planeta noastră nu ar putea supravieţui fără lumina şi căldura lui. În conformitate cu miturile

străvechilor adoratori ai Soarelui, tehnologia modernă nu numai că recunoaşte importanţa razelor solare, dar, având în vedere resursele, priveşte cu speranţă şi respect spre un viitor dominat de resursele inepuizabile ale soarelui.

Chiar şi acest gigantic corp ceresc îşi ia, la rândul său, puterea din Marele Izvor Cosmic, la fel ca orice altă fiinţă. Suntem cu toţii raze individuale ale Izvorului, iar acesta străluceşte liber în noi atunci când nu suntem mărginiţi de propriile bariere autoimpuse. Spiritul şi trupul devenind mai uşoare, mai pure, mai subtile, trupul poate fi pătruns de energia care este primită, stocată şi folosită în activităţi înălţătoare.

Concentrarea asupra liniştii

Relaxaţi-vă rapid şi concentraţi-vă asupra unui moment liniştit pe care l-aţi trăit.

Încălzirea

Ca în săptămâna a şasea.

Poziţii

Salutul Soarelui

Surya Namaskar, sau Salutul Soarelui, s-a născut dintr-o frumoasă combinaţie de asana, prāṇāyāma, mudrā (gesturi) şi meditaţie contemplativă. Ca şi soarele, el are douăsprezece componente. Cele douăsprezece poziţii curg lin una dintr-altă, implică şi afectează fiecare parte a corpului şi a spiritului. Ideal ar fi să fie practicat în aer liber, în fiecare dimineaţă în zori, cu faţa spre soarele care răsare.

Efect: Este influenţată fiecare parte a trupului. Pieptul se lărgeşte, braţele sunt înfrumuseţate, problemele dermatologice sunt prevenite sau înlăturate. Stimulează digestia, înlesneşte uşurarea bolilor abdominale, precum constipaţia şi congestia, şi micşorează burta. Practicarea lui conferă flexibilitate coloanei şi taliei, şi îndepărtează apatia. Având în vedere legătura cu atributele solare de lumină şi strălucire, Salutul Soarelui reprezintă un antidepresiv natural.

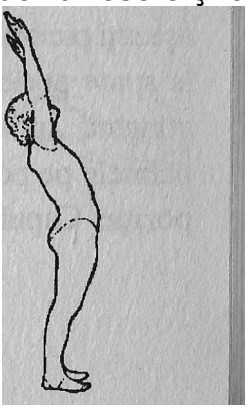
Atenţie: Nu este indicată practicarea Salutului Soarelui după a treia lună de sarcină, nici în cazul

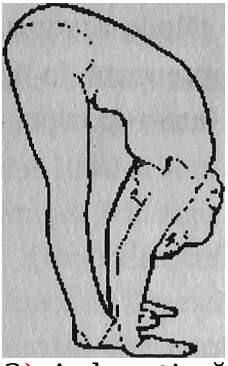
suferinţelor de hipertensiune, hipotensiune sau hernie. De asemenea, dacă suferiţi cu spatele, este indicat să le întăriţi prin exerciţii yoga regulate înainte să adăugaţi Salutul Soarelui în programul vostru.

Pentru ca practicarea Salutului Soarelui să ofere cât mai multe roade, îndepliniţi mişcările cu conştiinciozitate şi însoţiţi fiecare poziţie de o respiraţie, după modelul de mai jos. Fiecare poziţie trebuie menţinută câteva secunde.

1) Staţi drept în picioare, cu tălpile apropiate, mâinile împreunate în faţa *7* pieptului într-o poziţie de rugăciune.

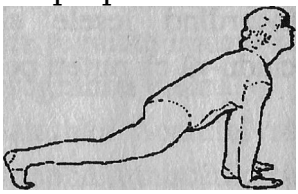
2) Inspirând lent, întinderi braţele în sus şi înapoi, încordând fesele şi aplecându-vă cât puteţi pe spate.





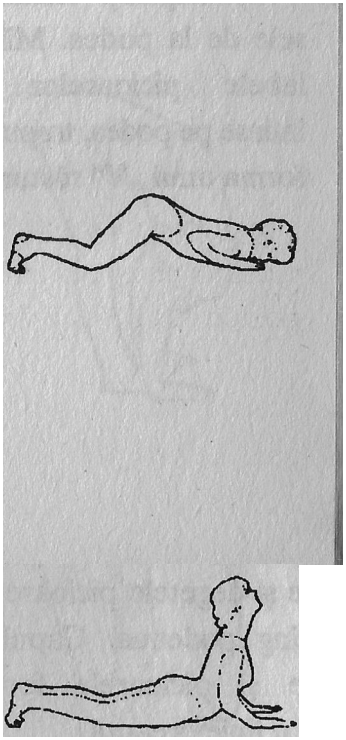
3) Aplecaţi-vă înainte şi expiraţi, atingând fruntea de genunchi (sau apropiind-o cât mai mult) şi aşezând mâinile întinse pe podea, înaintea picioarelor. Ţineţi amândoi genunchii drepţi.

4) în timp ce inspiraţi, aşezaţi piciorul drept cât mai în spate posibil, cu degetele atingând podeaua. Ţineţi palmele pe podea în aceeaşi poziţie. Capul este ridicat.



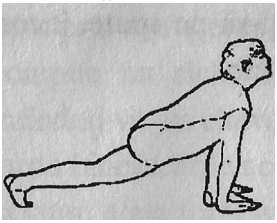
5) Expirând, aduceţi piciorul stâng înapoi pentru a ajunge lângă cel drept. Mâinile şi degetele picioarelor ating podeaua. Capul, spatele şi picioarele formează o linie dreaptă.

6) Ţinându-vă respiraţia, întoarceţi uşor spre interior mâinile şi îndoiţi braţele şi genunchii astfel, încât degetele picioarelor, genunchii, pieptul, mâinile şi fruntea să atingă podeaua.



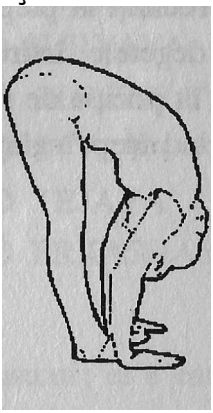
7) Inspiraţi şi îndreptaţi braţele, îndoindu-le înapoi, partea inferioară a trupului rămânând pe podea.

8) Expiraţi ridicând fesele de la podea. Mâinile şi labele picioarelor rămân întinse pe podea, trupul având forma unui „V” răsturnat.



9) Inspiraţi, aduceţi laba piciorului drept înainte, cu genunchiul la piept, şi ridicaţi-vă faţa.

10) Ridicaţi laba piciorului stâng şi aduceţi-o la acelaşi nivel cu cea dreaptă. Ţinând picioarele drepte, atingeţi cu fruntea genunchii.



11) Ridicaţi mâinile deasupra şi după cap, inspirând. Aplecaţi-vă pe spate, încordând fesele.

12) în timp ce expiraţi, împreunaţi la piept mâinile, cu degetele îndreptate în sus, în poziţia de rugăciune, privind drept înainte.

Salutul Soarelui trebuie făcut întotdeauna de două ori, începând prin retragerea piciorului drept, apoi prin retragerea piciorului stâng. Două exerciţii compun un ciclu. Realizaţi două cicluri şi apoi întindeţi-vă jos câteva minute, pentru a observa şi a gusta binefacerile acestui exerciţiu, care are un important efect fortifiant, atât asupra trupului, cât şi a spiritului, putând fi realizat de unul singur, ca o „mini-rutină” completă.

Relaxarea îndepliniţi-o treptat, ca în săptămâna întâi sau a doua.

Iată un frumos mantra pentru a saluta soarele: OM NAMO SURYAYA OM NAMO BHASKRAYA OM NAMO DIVAYA OM NAMO TEJAYA OM NAMO PRKASHAYA

OM NANO SURYAYA

Recunosc soarele în mine însumi; el e cauza, izvorul

vieţii mele. Este energia care curge prin mine.

OM NAMO BHASKRAYA Este sprijinul care străluceşte în fiecare celulă a trupului meu – energie vitală ce se revarsă prin mine, raze noi care strălucesc neîncetat.

OM NAMO DIVAYA Este izvorul meu de hrană; el creează o nouă viaţă în mine.

OM NAMO TEJAYA

Îmi dăruieşte strălucire şi vigoare.

OM NAMO PRKASHAYA Mă luminează, mă umple de cunoaştere, alungă întunericul. Invoc soarele, izvorul vieţii mele. Te voi aşeza, pe tine, soare, în trupul meu, pentru ca acesta să funcţioneze pe deplin, până la ultima celulă.

O mantra nu este o rugăciune sau un imn religios, ci o tehnică prin care vă puteţi spori propria energie. Este o metodă de vindecare psihosomatică. Nu este important dacă înţelegeţi sau nu termenii din sanscrită. Sunetele vor avea totuşi efectul dorit. Anumite silabe „seminţe" au forţa inerentă de a afecta nervii şi glandele, iar aceste „semninţe" pot fi adânc săditе în suflet prin repetiţie, pentru a sprijini dezvoltarea. Mantra Yoga este o întreagă ramură yoga, bazată pe terapia sonoră.

Mantra soarelui poate fi rostită la apus sau la răsărit, sau puteţi simţi nevoia să o repetaţi în timpul salutului soarelui – după ce v-aţi familiariat deplin cu poziţiile. Sau o puteţi repeta pe tăcute, în timpul relaxării.

SĂPTĂMÂNA A OPTA

Tot astfel precum soarele care priveşte lumea nu este atins de murdăria terestră, Spiritul ce se află în toate cele nu este atins de suferinţele exterioare.

— KATHÔPANISADE –

Se spune că pentru aceia care vor să înveţe cu adevărat, întreaga lume devine o universitate. Să ne gândim tot la soare. Ce se poate învăţa de la acest corp ceresc imens şi încins, ale cărui lumină şi căldură de zi cu zi le considerăm ca pe un drept al nostru?

Acest puternic rezervor de energie vitală îşi revarsă razele în mod constant şi fără discriminare asupra tuturor, rămânând neafectat de splendoare sau de mizerie. Fiecare

fiinţă omenească, microcosmos al acestui gigantic sistem energetic, posedă un plex solar pentru receptarea şi distribuţia energiei cosmice. Plexul solar este o reţea de nervi şi vase sangvine aflată între coaste şi abdomen. Se spune că pe aici pătrunde în trup energia, fie ea cosmică, sau de orice alt fel. Adesea, mare parte din această energie este irosită prin activităţi fizice şi mintale neimportante, gânduri negative şi discuţii fără rost. Pierderea sau irosirea energiei epuizează „centrala electronică”, dând naştere bolii şi nefericirii. Pe de altă parte, energia care este reţinută, stocată şi înţelept dirijată va aduce cu sine sănătate fizică, precum şi o bună dezvoltare din punct de vedere mintal, psihologic şi spiritual. Folosirea sistematică şi economică a energiei constituie un secret al yoghinilor.

Dacă nivelul vostru energetic este scăzut, programul acestei săptămâni vă poate ajuta să corectaţi această deficienţă. Totuşi, ţineţi minte că şi tipurile de alimente pe care le consumaţi joacă un rol important în ceea ce priveşte nivelul energetic. Alimentele proaspete şi naturale conţin mult mai multă prana decât felurile în care gătitul a distrus mult din energia vitală.

Concentrarea asupra liniştii

Relaxaţi-vă rapid şi concentraţi-vă pe pacea interioară.

Încălzirea

Pisica

Ca în săptămâna întâi.

Ridicări ale picioarelor

Ca în săptămâna întâi.

Întinderea picioarelor

Ca în săptămâna întâi.

Exerciţiul gleznelor

Ca în săptămâna întâi.

Mlădierea genunchilor

Aşezaţi-vă pe covoraş, cu picioarele întinse în faţă. Îndoiţi genunchiul drept, aşezând laba piciorului drept pe coapsa stângă, cât mai aproape de vintre. Împingeţi

genunchiul uşor spre podea, de zece – cincisprezece ori, folosind vârfurile degetelor. Repetaţi acest exerciţiu cu piciorul stâng. Fiţi blând cu voi înşivă. Nu vă forţaţi sub niciun motiv. Genunchii sunt adesea înţepeniţi şi este nevoie de timp şi exerciţiu pentru a elibera aceste încheieturi.

	Poziţii
	9
Muntele	Ca în săptămâna a treia.
s \ I M	
	Îngenuncheaţi, cu
Lebăda Hansăsana	amân două mâinile pe podea, ge nunchii depărtaţi cam treizeci de centimetri unul de altul şi palmele uşor îndreptate spre
s /	Interior. Inspiraţi. În timp ce expiraţi, îndoiţi coatele şi coborâţi bărbia până
de podea.	la podea. Inspiraţi şi
Expiraţi	mişcaţi trupul înainte, într-

o mişcare de alunecare, ţinând bărbia aproape sau „alunecaţi” înapoi în poziţia

de plecare, ţinându-vă bărbia tot aproape de podea. Repetaţi de două ori.

Efect: Lebăda este o asana deosebit de eficace pentru întărirea pieptului, a umerilor şi a încheieturilor mâinilor, adesea neglijate. Afectează puternic plexul solar şi centrul energetic al inimii. Lebăda ajută concentrării, conferă hotărâre, graţie şi forţă de a depăşi obstacolele.

Aplecarea înainte Paschimottānāsana

Ridicarea şi întinderile picioarelor pe care le-aţi efectuat în timpul încălzirii sunt considerate pregătiri esenţiale pentru această asana.

Staţi jos, cu picioarele întinse în faţă şi genunchii foarte drepţi. Inspiraţi şi întindeţi braţele deasupra capului. Expiraţi foarte lent şi aplecaţi-vă uşor înainte de la şolduri (nu de la brâu) pentru a apuca degetele picioarelor. Dacă vi se pare dificil la început, apucaţi gleznele, gambele sau genunchii.

Este important ca picioarele să vă rămână foarte drepte. Continuaţi să vă aplecaţi înainte şi în jos, încercând să atingeţi genunchii cu capul. Rămâneţi astfel cel puţin zece secunde şi daţi atenţie respiraţiei. Destindeţi-vă şi îndreptaţi-vă foarte încet coloana vertebrală, revenind la poziţia şezândă. Repetaţi de două ori.

Notă: Realizarea perfectă a acestei asane poate necesita o practică sârguincioasă. Practica vă va ajuta, de asemenea, să vă dezvoltaţi răbdarea. Nu vă forţaţi niciodată corpul, nu îl zdruncinaţi sau smuciţi. Lăsaţi-l mai degrabă să alunece şi să se relaxeze în această poziţie.

Efect: Până acum câteva zeci de ani, această aplecare înainte era considerată un secret al yoghinilor, nefiind

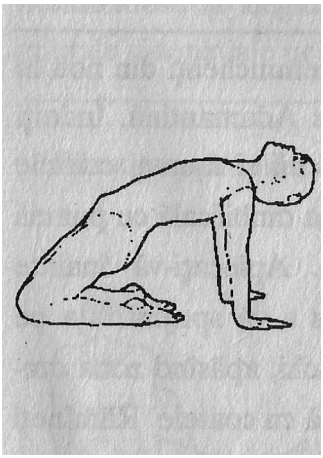
niciodată efectuată în public. Se spune că yoghinii îşi pot prelungi viaţa la nesfârşit, datorită acestei poziţii şi controlului său inerent asupra forţei vitale pranice.

Aceasta ar putea să vă extindă aspiraţiile de yoghin, dar am menţionat deja relaţia strânsă dintre ritmul respiraţiei şi durata vieţii omeneşti. În timpul acestui exerciţiu, corpul are nevoie de mai puţin oxigen, iar ritmul respiratoriu este încetinit, în medie cu aproape cincizeci la sută la un om obişnuit. Atât respiraţia lentă, cât şi presiunea constantă exercitată asupra plexului solar vor reda echilibrul în cazul unei stări de spirit exagerate sau supraexcitate.

Printre alte calităţi se numără vitalizarea şi o mai mare supleţe a coloanei, uşurarea unor afecţiuni precum lumbago şi sciatica. Coapsele şi fesele mari se micşorează. Este stimulată circulaţia sangvină în tot trupul, sunt regenerate organele abdominale, îmbunătăţindu-se astfel digestia. Este, de asemenea, utilă în cazul bolilor de piele, îndepărtând totodată şi mirosurile corporale.

Întinderea bazinului! „8< = ”™cheaţi pe podea Suptă Vâjrăsana şi lăsaţi-vă în jos trupul, aşezându-l pe călcâie în poziţia Adamantină, ca în săptămâna întâi. Aşezaţi-vă ambele mâini în spate şi degetele îndreptate în afară. Ridicaţi lent regiunea pelviană şi trupul într-un arc frumos, privind în sus şi ţinându-vă şezutul pe călcâie. Rămâneţi aşa zece secunde. Reveniţi în poziţia Adamantină. Repetaţi de două ori. Relaxaţi-vă şi observaţi efectul avut asupra corpului.

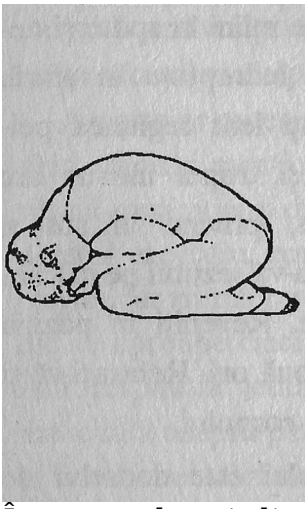
Efect: întinderea bazinului este deosebit de utilă pentru poziţia corpului şi pentru destinderea acestuia. Toate încheieturile principale profită de ea. Este, de asemenea, excelentă pentru afecţiunile respiratorii şi reprezintă un exerciţiu stimulator de bază.



Notă: Uneori, este posibil ca după aplecări înainte şi înapoi să simţiţi un uşor disconfort în regiunea inferioară a spatelui. Acesta poate fi lesne înlăturat întinzându-vă pe o parte, cu capul culcat pe braţul îndoit, şi ridicând partea de sus a piciorului pentru câteva clipe. Întoarceţi-vă pe partea opusă şi repetaţi.

Ţestoasa

Kurmăsana



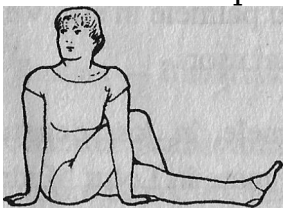
Îngenuncheaţi din nou în poziţia Adamantină. Îndoiţi genunchii şi aşezaţi coatele în zona ombilicală cu pumnii strânşi. Aplecaţi-vă înainte pentru a vă sprijini faţa pe genunchi, apăsând zona ombilicală cu coatele. Rămâneţi aşa zece – douăzeci de secunde, destindeţi-vă şi reveniţi în

poziţia Adamantină. Repetaţi de două ori. Relaxaţi-vă şi observaţi-vă trupul.

Efect: Ţestoasa este o asana foarte simplă care generează căldură şi sporeşte metabolismul. Ridică nivelul energetic prin activarea „învăpăiatului soare chakra" – roata energiei, aflată în regiunea ombilicală. Această poziţie are un puternic efect regenerator asupra ficatului, pancreasului şi a glandelor suprarenale. Înlesneşte concentrarea şi autoanaliza. Asemenea ţestoasei care se retrage în carapacea sa, această asana oferă oamenilor posibilitatea de a se autodetaşa de condiţiile exterioare nesănătoase şi negative, precum şi de asociaţii mintale şi senzuale nedorite.

— W Ca în săptămâna a patra.

Răsucirea simplă.



„Exerciţiile de mlădiere a Semilotusul…

Ardha Padmăsana genunchiului din rutina de încălzire constituie o condiţie a pregătitoare esenţială a acestei poziţii. Staţi jos pe podea, cu picioarele întinse, îndoiţi genunchiul drept şi aşezaţi laba piciorului pe vintre, genunchiul rămânând pe podea. Îndoiţi şi genunchiul stâng aşezând uşor laba piciorului pe coapsa dreaptă, cât mai aproape de şold. Îndreptaţi-vă spatele astfel ca trupul, gâtul şi capul să alcătuiască o linie dreaptă.

Mâinile pot fi aşezate în una din următoarele poziţii:

1) în poală, una în alta, cu palmele în sus. Veţi observa că vă simţiţi trupul mai uşor.

2) pe genunchi, cu palmele în jos, degetul mare şi arătătorul fiind împreunate în Lotus Mudrā (gestul lotus). Veţi observa că vă simţiţi trupul mai greu.

Închideţi ochii şi relaxaţi-vă în această poziţie atâta timp cât puteţi. Destindeţi-vă şi scuturaţi uşor picioarele.

Îndeplinind acest exerciţiu pe partea opusă, vă veţi da seama în curând pe care parte vă este mai uşor să îl realizaţi. Descoperiţi acest lucru şi exersaţi regulat pe acea parte.

Efect: Dacă aţi depăşit disconfortul iniţial din zona genunchilor, Semilotusul poate fi o poziţie foarte comodă şi reconfortantă. Poziţia trupului este îmbunătăţită, sistemul digestiv şi reproductiv sunt întărite, iar disciplina mintală şi concentrarea sunt, de asemenea, ameliorate.

Controlul respiraţiei

Respiraţia completă

De şapte ori.

Foalele – Bhastrika

Această prāṇāyāma constituie o excepţie faţă de ritmul blând, lin, realizat de obicei în exerciţiile de control al respiraţiei. Bhastrika înseamnă literal „foale” – instrumentul folosit de fierar pentru a sufla în foc. În mod similar, în cadrul exerciţiului Foalele respiraţia sporeşte căldura trupului, stimulând fierbintele soare *chakra* şi reîncărcând astfel toate sistemele trupului. Este un exerciţiu profund purificator şi fortifiant, care trebuie executat doar de un corp sănătos.

Staţi drept, cu picioarele depărtate cam treizeci de centimetri. Îndoiţi uşor genunchii şi puneţi mâinile pe coapse. Începeţi să respiraţi foarte lent, aproape imperceptibil, pe nas – inspiraţi-expiraţi. Sporiţi treptat şi uşor atât ritmul, cât şi profunzimea respiraţiei, până când respiraţia se precipită înăuntru şi în afară, adânc şi rapid. Când obosiţi, opriţi-vă. Întindeţi-vă imediat în poziţia de relaxare (savasana). Este momentul cel mai sensibil al exerciţiului, punctul în care procesul mintal îşi poate schimba sensul.

Efect: Realizarea Foalelor aduce o binecuvântare în plus celor care luptă împotriva gândurilor nedorite; în prezenţa acestui foc, un gând vechi poate fi „ars” pentru a fi înlocuit de unul nou, sănătos. Hotărâţi-vă asupra alegerii acestui nou gând la începutul exerciţiului.

Atenţie: Nu încercaţi niciodată Foalele dacă suferiţi

de boli de inimă sau cu tensiunea.

Relaxarea

Este minunat să vă relaxaţi imediat şi total după exerciţiul de mai sus, încorporând imaginea luminării, aşa cum este descrisă mai jos.

Disciplină şi exersare

Fiinţele umane au capacitatea de a fi aidoma soarelui şi de a reflecta lumina cosmică în toate faptele şi acţiunile lor. Totuşi, în general, noi avem preferinţe – ne plac anumite lucruri, idei, locuri şi ne displac altele; susţinem o anumită persoană, respingând pe o alta. Din nefericire, acest soi de discriminare sporeşte iluzia individualizării care este contrară dezvoltării.

Iată o tehnică simplă pentru a radia lumină şi dragoste în jur:

Imaginea luminării

II

Aşezaţi în faţa dumneavoastră o lumânare aprinsă şi concentraţi-vă asupra flăcării ei câtva timp. Relaxaţi-vă trupul, respiraţi regulat şi priviţi constant la flacără… După câteva minute, închideţi ochii şi imaginaţi-vă flacăra şi aura ei în mijlocul pieptului, strălucirea ei revărsându-se dincolo de limitele trupului…

O dată ce reuşiţi să vizualizaţi flacăra, fără ca luminarea să se afle cu adevărat în faţa voastră, o puteţi încorpora, proiectându-i lumina, în timp ce vă aflaţi într-o stare de profundă relaxare.

Efect: Prin exerciţiu, vă puteţi dezvolta această capacitate de a „străluci”, având un efect tămăduitor şi reconfortant asupra celor din jurul vostru, influenţând, cu energia pozitivă proprie, mediul.

Simţiţi vreodată impulsul de a schimba lumea, fără să ştiţi cum s-o faceţi? Devenind această flacără, acest câmp de energie constant pozitivă, veţi face cel mai mare serviciu lumii, familiei, prietenilor şi vouă înşivă.

SĂPTĂMÂNA A NOUA

Când omul va deveni statornic în a nu face rău altora, atunci toate făpturile vor înceta să simtă ura în prezenţa

sa.

— YOGA SUTRAS –

Patañjali exprimă prin acest aforism principiul non-violenţei, al *ahinsei*. Aceasta constituie esenţa practicii yoga, a unirii, a integrării, a conştiinţei că totul este unu. Ahinsa ne cere să trăim astfel, încât nicio altă creatură să nu fie vătămată de gândurile, vorbele sau faptele noastre. Afirmaţia lui Patañjali vorbeşte despre energie, despre vibraţia înaltă a inocenţei pure, percepută imediat şi instinctiv de toate fiinţele.

Sensul şi extinderea răului cauzat de acţiunile noastre plantelor, animalelor şi semenilor noştri sunt, din păcate, evidente peste tot în jurul nostru. Violenţa verbală se manifestă în injurii, în limbaj vulgar, în calomnie şi bârfă. Cu toate acestea, vătămarea cu ajutorul gândurilor este cea mai perfidă. Gândul este mai puţin tangibil şi, aparent, trecător. Gândurile de furie, ură, invidie, resentimentele şi gelozia, toate conţin elementul care îi poate vătăma pe ceilalţi. Astfel de proiecţii ale energiei gândurilor negative se reflectă asupra mediului individului, dând naştere unor reacţii precum antipatia şi frica. Gândurile ce pun la cale vătămarea stimulează instinctele de autoapărare – fuga sau lupta – iar energia vitală este astfel irosită.

Exersarea conştientă a ahinsei are, cu toate acestea, rezultate minunate. Acea energie, irosită înainte în trei forme de atac, poate fi acum stocată. Energia stocată este convertită în putere care este cumulativă, voi deveniţi astfel o „centrală de energie pozitivă” Vibraţia înaltă a purităţii, a altruismului, compasiunii şi iubirii se transmite tuturor fiinţelor. Un scut de pozitivitate absolută anihilează forţa agresiunii. Aceasta este puterea care cucereşte totul.

Concentrarea asupra liniştii

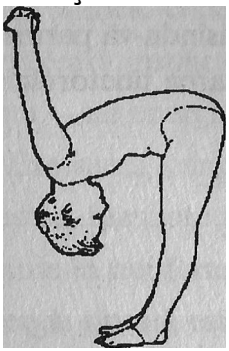
Relaxaţi-vă rapid şi îndreptaţi-vă atenţia asupra unui loc liniştit din voi înşivă.

Încălzirea încordarea şi întinderea»

Staţi drept şi ridicaţi ambele braţe deasupra capului. Încordaţi-vă întregul trup, întindeţi fiecare mână în afară şi

în sus, alternativ, de zece-douăsprezece ori. Relaxaţi-vă lăsându-vă partea de sus a corpului în poziţia Legănarea tăietorului de lemne.

Întinderea piciorului
Ca în săptămâna întâi.
Fluturele
Ca în săptămâna întâi.
Pisica
Ca în săptămâna întâi.
Mlădierea genunchiului
Ca în săptămâna a opta.
Dr. Svāmī Purnă
Poziţii
Salutul Soarelui
Ca în săptămâna a şaptea. Efectuaţi un ciclu.
Poziţia activă Kannăsana



Staţi drept, cu tălpile apropiate. Strângeţi mâinile la spate şi expiraţi. Ţinându-vă mâinile strânse, inspiraţi şi ridicaţi braţele cât mai mult posibil, împreunând omoplaţii. Aplecaţi-vă înainte de la şolduri, cu spatele drept. Ridicaţi acum bărbia. Asiguraţi-vă că picioarele sunt drepte. Când ajungeţi să staţi comod în această poziţie, continuaţi să vă aplecaţi înainte, expirând, apropiind cât mai mult capul de genunchi.

Rămâneţi aşa zece – cincisprezece secunde. Îndreptaţi-vă uşor şi reveniţi la poziţia verticală. Repetaţi de două ori. Relaxaţi-vă şi observaţi-vă corpul.

Efect: Este o poziţie extraordinar de revitalizantă pentru cei care suferă de apatie în anumite momente ale

zilei. Aerul impur este eliberat din plămâni; influxul de aer proaspăt şi circulaţia sangvină ameliorată dau naştere unui val sporit de energie vitală în partea superioară a corpului. Vă veţi simţi învioraţi instantaneu, fiind capabil să vă continuaţi concentrat lucrul.

Notă: Dacă suferiţi de ulcer duodenal, hipertensiune sau hipotensiune, veţi practica următoarea versiune modificată a poziţiei active;

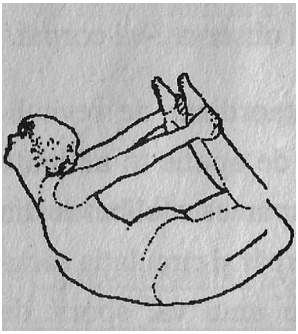
Staţi drept, cu picioarele apropiate. Apucaţi-vă mâinile la spate. Inspiraţi, ridicându-vă bărbia opt-zece centimetri. Expiraţi, aplecându-vă înainte de la şolduri, cu spatele drept şi umerii traşi înapoi. Opriţi-vă când corpul este paralel cu podeaua. Ţineţi bărbia ridicată. Rămâneţi aşa zece – cincisprezece secunde. Inspiraţi, îndreptându-vă încet. Repetaţi de două ori, apoi relaxaţi-vă, observându-vă trupul.

Arcul întindeţi-vă pe covoraş.

Dhanurăsana cu faţa în jos şi mâinile de o parte şi de alta a corpului, îndoiţi genunchii şi întindeţi mâinile în spate pentru a apuca ambele glezne. Respiraţi de câteva ori normal. Inspiraţi şi ridicaţi-vă uşor capul, partea dinainte a corpului şi picioarele de la podea, închipuiţi-vă că braţele reprezintă coarda care trage în sus arcul trupului ce se sprijină pe abdomen şi brâu. Respiraţi normal şi păstraţi poziţia zece secunde. Lăsaţi-vă foarte lent corpul în jos şi destindeţi-vă picioarele. Respiraţi. Relaxaţi-vă total şi observaţi schimbările din trup.

Efect: Arcul este adesea considerat o poziţie ce previne îmbătrânirea, datorită efectului său pronunţat asupra sistemului endocrin. Stimularea gonadelor (glandele sexuale) amână apariţia menopauzei şi a bătrâneţii. Poziţia este extrem de utilă diabeticilor, datorită faptului că stimulează pancreasul şi eliberează o cantitate sporită de insulină. Este, de asemenea, indicată pentru suferinzii de deficienţe ale tiroidei şi pentru cei care au dificultăţi de înţelegere. Oferă o armonizare generală a organelor abdominale. Coloana devine elastică, ţinuta corpului este îmbunătăţită şi este înlăturată cauza multor

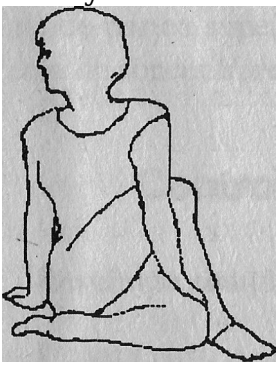
dureri de spate. Această poziţie este un profilactic excelent al oricărei boli.



Efectuaţi această asana încet şi cu blândeţe. Pentru a îi spori efectul, i se poate adăuga o legănare uşoară.

Atenţie: Nu practicaţi Arcul dacă suferiţi de suprasolicitarea vreuneia dintre glandele endocrine sau dacă sunteţi predispus la hernie. (Consultaţi-vă cu doctorul). Arcul trebuie, de asemenea, evitat în a doua jumătate a perioadei de sarcină şi timp de şase luni după o operaţie abdominală.

Răsucirea pe jumătate Ardha Matsyendrăsana



Răsucirea simplă, pe care aţi efectuat-o de multe ori, v-a pregătit pentru următorul pas. Aşezaţi-vă cu ambele picioare întinse în faţă. Îndoiţi genunchiul stâng şi puneţi talpa pe vintre. Puneţi laba piciorului drept de-a curmezişul celui stâng pe podea, în exteriorul genunchiului stâng. Întoarceţi partea superioară a corpului spre dreapta şi aşezaţi mâna dreaptă în spate, pe podea. Treceţi braţul stâng peste piciorul drept şi apucaţi genunchiul stâng.

Priviţi peste umărul drept şi relaxaţi-vă în această poziţie, respirând lent. Destindeţi-vă uşor şi repetaţi poziţia pe partea opusă.

Efect: Echilibrarea energiilor negative şi pozitive care rezultă conduce la o armonie generală şi o bună stare a sănătăţii. Este o poziţie excelentă pentru coloană şi încheieturile şoldurilor, fiind, de asemenea, folositoare în cazul afecţiunilor cronice ale organelor abdominale – în special, ficatul, splina şi pancreasul. Practicarea conştiincioasă a acestei asana poate stimula forţe şi capacităţi latente.

Plugul

Ca în săptămâna a şasea.

Poziţia Rishi Staţi drept> cu picioarele Risalăsana apropiate. Transferaţi-vă centrul de greutate pe piciorul 11 drept. Îndoiţi-l pe cel stâng şi

V§ apucaţi glezna pe la spate.

(V\ cu mâna stângă. Împingeţi t-ijj glezna spre corp. Contro

! *f*laţi-vă echilibrul: şoldurile j' Y trebuie să se afle la acelaşi nivel, coccisul pe aceeaşi linie cu gâtul şi călcâiul drept. Împingeţi în podea piciorul care suportă greutatea. Inspiraţi şi ridicaţi braţul deasupra capului. Priviţi drept înainte – nu spre mâna ridicată, căci asta vă va tulbura echilibrul. Respiraţi normal şi rămâneţi în această poziţie cât timp puteţi. Repetaţi cu celălalt picior.

Efect: Poziţia Rishi ameliorează echilibrul mintal şi fizic. Conferă greutate poziţiei corpului, întinde partea superioară a coapselor şi ajută puterea de concentrare.

Controlul respiraţiei

Respiraţia completă

De şapte ori.

Sitali

Aşezaţi-vă comod, preferabil în Semilotus sau în poziţia Adamantină. Rulaţi-vă limba în formă de tub şi scoateţi-o afară printre buzele rotunjite în formă de „0". Inspiraţi, trăgând aer pe deasupra limbii încolăcite. Ţineţi-vă respiraţia trei-patru secunde şi expiraţi încet pe nas.

Repetaţi de cinci ori.

Efect: Răcoreşte efectiv trupul şi relaxează sistemul nervos. Este deosebit de utilă în situaţiile de febră, datorită efectului răcoritor, şi pentru că elimină toxinele şi otrăvurile. Sitali ameliorează şi expresia feţei.

Relaxarea

Pajiştea frumoasă închipuiţi-vă că vă plimbaţi la ţară. Este o zi însorită şi caldă. Cărarea unduieşte lin printr-o pajişte – cea mai frumoasă pajişte pe care aţi văzut-o vreodată. Iarba este ca un covor atrăgător, punctat cu flori sălbatice ce se leagănă blând în vântul cald. Aerul este încărcat de mireasma florilor şi de aroma bogată a pământului cald.

Relaxaţi-vă şi întindeţi-vă în iarba moale, parfumată. Inspiraţi adânc, simţind mulţumire şi o senzaţie de apartenenţă… Totul este bine… totul este în ordine…

Privind împrejur, observaţi o albină care adună cu hărnicie nectar de pe un mănunchi de flori purpurii. O buburuză se căzneşte să urce pe tulpina unui fir de iarbă, cade şi începe să urce pe alt fir. Undeva în apropiere, o ciocârlie se avântă în aer şi zboară intonându-şi melodios cântecul. Privirea urmăreşte micuţa pasăre care se înalţă tot mai sus către cerul albastru, cântând pentru natură şi pentru creatorul ei. Ciocârlia este acum doar o mică pată pe cer şi, înălţându-se şi mai mult, pierdeţi din ochi acea pată. Totuşi, dacă ascultaţi cu atenţie, încă îi mai auziţi cântecul de laudă.

Scame de nori albi plutesc în derivă pe cerul senin, albastru… închipuiţi-vă propriile gânduri ca pe nişte scame de nori şi lăsaţi-le să se îndepărteze unul de altul, dispărând în văzduh, eliberându-vă conştiinţa pentru a se pierde în infinitul cer albastru, lăţindu-se… lărgindu-se… extinzându-se… (Faceţi o pauză mare în acest moment.)

Lăsaţi conştiinţa să revină încet în trup, stând întins pe iarbă; lăsaţi apoi întreaga scenă să dispară încet din conştiinţă. Îndreptaţi-vă din nou atenţia spre camera aceasta şi spre trupul întins pe podea. Începeţi să vă mişcaţi mâinile şi labele picioarelor, respiraţi de câteva ori

adânc şi întindeţi-vă bine corpul. Deschideţi ochii şi ridicaţi-vă când sunteţi gata.

Disciplină şi exerciţiu înţelepţii de demult au afirmat că testul adevărat al ahinsei este lipsa invidiei. Trebuie să fiţi la fel de entuziasmaţi de succesele altora ca şi de ale voastre. Săptămâna următoare concentraţi-vă asupra sentimentelor pe care le încercaţi când cineva se mişcă într-un teritoriu pe care l-aţi considerat al vostru. Examinaţi sentimentele pe care acest fapt vi le stârneşte. Cum vă afectează aceste emoţii? Vă trezesc acestea gânduri de rivalitate, de agresiune? Puteţi rămâne neutru faţă de „rival”? Puteţi să vă păstraţi gândurile frumoase, iubitoare?

Nu lăsa săgeata din mână-ţi
Să vatăme vreo fiinţa vie;
Ci o săgeată a dragostei fie.
SVETAS VATARA UPANIŞADE –
SĂPTĂMÂNA A ZECEA

Umilinţa se naşte din conştiinţa faptului că totul este unul; *aceasta cere un respect profund pentru natura dătătoare de viaţă*.

— DR. SVĀMĪ PĪĪRNĂ

Pe măsură ce perseveraţi răbdător pe drumul practicii yoga, sănătatea, puterea şi vitalitatea vă pot creşte atât de mult, încât să depăşească nivelul energetic al celor din jur. De asemenea, poate veni clipa când aceste energii latente pe care le-aţi deşteptat se vor manifesta ca o forţă pe care nu aţi cunoscut-o înainte. Această putere este ciudată şi fortifiantă. Începeţi să vă înţelegeţi dintr-odată aspectele cele mai profunde. Din nefericire, mulţi se opresc aici, cuprinşi de egoism şi mândrie. Ideea că sunteţi diferit sau gândul de a deveni puternic vă vor întârzia înaintarea, căci sunt opuse practicii yoga, care înseamnă integrare armonioasă cu toată creaţiunea.

Contemplând *sursa* energiei nou descoperite, veţi reuşi să scăpaţi de capcana trufiei şi a egoismului. Adevărata dezvoltare este reflectată de umilinţă mai curând decât de trufie. Fiţi recunoscător cu umilinţă

pentru că v-aţi descoperit calea spre o mai mare fericire şi împlinire; şi munciţi la ea în fiecare zi.

Concentrarea asupra liniştii

Relaxaţi-vă rapid şi cufundaţi-vă în pacea interioară.

Încălzirea

Ca în săptămâna întâi.

Poziţii

Staţi cu faţa în jos şi întinderi braţele deasupra capului. Încordaţi-vă tot trupul şi rămâneţi aşa zece – treizeci de secunde.

Crocodilul

Makarâsana

Efect: Această asana este considerată o excepţie, fiind singura ale cărei efecte sunt opuse comportării creaturii pe care o ilustrează. Crocodilul generează o atitudine supusă, umilă şi respectuoasă. Corpul este întărit, îndreptat şi devine ferm, iar ritmul respiratoriu este redus.

A… Staţi aşezat, cu picioarele

Arcul invers „r

Bhumâsana întinse în faţă. Depărtaţi-le unul de altul cât mai mult posibil, ţinând genunchii foarte drepţi. Aplecaţi-vă gleznele sau degetele picioarelor. Expiraţi şi continuaţi să vă aplecaţi înainte cât mai mult, încercând să aşezaţi bărbia pe podea. Rămâneţi aşa zece secunde. Destindeţi-vă foarte încet şi reveniţi la poziţia şezândă. Repetaţi de două ori.

Efect: Poziţie dificil de realizat. De Arcul invers beneficiază întregul corp, care devine flexibil. Este excelent pentru femei şi, de asemenea, pentru suferinzii de hemoroizi şi cei cu probleme urinare. Reduce ritmul respiraţiei, dând astfel naştere unei stări de spirit calme şi stimulând concentrarea. Această poziţie promovează o atitudine reverenţioasă.

Înainte de la şolduri, având „coloana întinsă, ca să

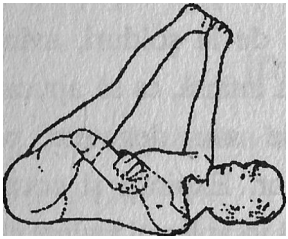
apucaţi

Atenţie: Este important să lucraţi foarte încet şi cu atenţie pentru a realiza perfect această poziţie, evitând smuciturile şi izbiturile.

Potârnichea

Tittirâsana întindeţi-vă pe spate. Expiraţi în timp ce vă ridicaţi lent picioarele peste cap. Ţinând tot timpul genunchii drepţi, apucaţi labele picioarelor cu ambele mâini şi despărţiţi-le cât puteţi de mult. Rămâneţi aşa zece-douăzeci de secunde. Destindeţi-vă şi lăsaţi încet picioarele în jos.

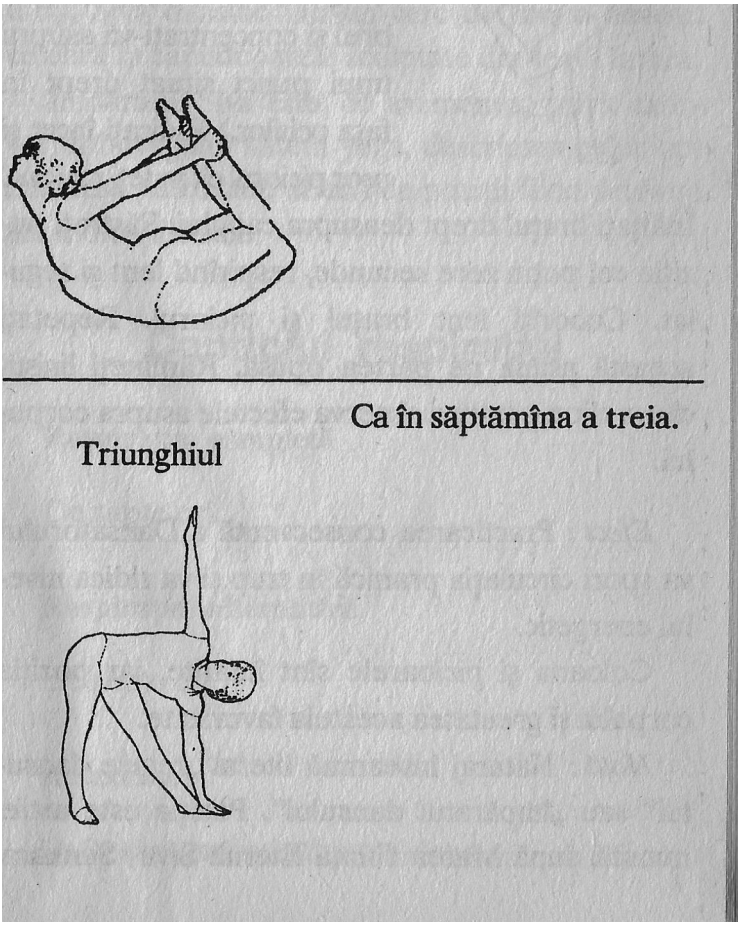
Efect: Potârnichea are un efect tămăduitor pentru sistemele osos şi muscular. Conferă putere fizică, mintală şi spirituală.



Notă: Această poziţie poartă numele micuţei păsări Tittiri, înrudită cu potârnichea occidentală. Tittiri este atât de puternică, încât poate învinge păsări de patru ori mai mari decât ea. Legenda povesteşte că această păsărică nu este extraordinar de umilă. Se spune că ea munceşte, crezându-se responsabilă de a preveni căderea cerului asupra creaţiunii. De aceea, ea doarme într-o poziţie ciudată, cu picioarele în sus.

Ca în săptămâna a nouă.

Arcul



Ca în săptămîna a treia.

Triunghiul

Dansatorul
Nătărăjâsana

Staţi drept, cu picioarele apropiate. Transferaţi greutatea corpului pe piciorul drept. Îndoiţi-l pe cel stâng în spate şi în sus, şi apucaţi laba piciorului cu mâna stângă. (Controlaţi-vă echilibrul şi concentraţi-vă asupra unui punct situat drept în faţa ochilor.) Ridicaţi încet şi uşor piciorul dt puteţi mai sus. Înălţaţi braţul drept deasupra capului. Păstraţi poziţia cel puţin zece secunde, respirând lent şi regulat. Coborâţi lent braţul şi piciorul. Repetaţi această asana pe partea opusă. Rămâneţi liniştit câteva clipe, pentru a observa efectele asupra corpului.

Efect: Practicarea consecventă a Dansatorului va spori circulaţia pranică în trup şi va ridica nivelul energetic.

Coloana şi picioarele sunt întărite, iar poziţia corpului şi greutatea acestuia favorizate.

Notă: Nătărăj înseamnă literal „regele dansului” sau „împăratul dansului”. Poziţia este astfel numită după Marea Fiinţă Eternă Śiva / Sankara, marele recreator, şi este socotită baza Tandavei, marele dans cosmic al creaţiei şi distrugerii, pe care Śiva îl execută la începutul şi sfârşitul fiecărui ciclu al creaţiunii. Acest dans, pe care numai Śiva îl poate efectua, este considerat cel mai fermecător dans al întregii creaţii; el reflectă fluxul mereu schimbător al naturii. Imaginea lui Śiva Nătărăj, Śiva dansând într-un cerc de foc, a devenit celebră în capodoperele sculptate din toată lumea.

Împăratul Śiva este, de asemenea, privit ca izvor al întregului sistem yoga, descrierea celor opt milioane patru sute de mii de poziţii fiind derivată din indicaţiile sale.

Controlul respiraţiei
Respiraţia completă
De şapte ori.
Respiraţia alternativă
De şapte ori.
Relaxarea
Ca în săptămâna întâi sau a doua.
Meditaţia
I

Săptămâna trecută ne-am referit pe scurt la *chakre* –

roţi ale energiei, situate în diverse părţi de-a lungul corpului, sau, mai corect, de-a lungul corpului subtil. Există şapte puncte chakra importante, care corespund diverselor niveluri de conştiinţă. Înainte de a începe exerciţiul meditativ al acestei săptămâni, este important să ştiţi câte ceva despre natura acestor centre de energie.

1) Cea dintâi chakra – rădăcina chakra – (Muladhara) este situată la baza coloanei. Aici se află sursa forţei fizice şi a stabilităţii. Este sediul instinctual de supravieţuire. În acest punct ia naştere frica. Ea domină coloana şi secreţiile corporale.

2) Al doilea centru, chakra sacrală (Svadhistana), situat în partea inferioară a abdomenului, reprezintă impulsul dezvoltării expansive, instinctele de păstrare şi posesie. Acest centru guvernează întregul sistem reproductiv. Trăsăturile opuse sunt lăcomia, pofta, invidia.

3) A treia roată energetică este chakra ombilicului (Manipura), situată în centrul abdomenului. Simţul autoafirmării şi voinţa se manifestă în această zonă. Această chakra dirijează, de asemenea, sistemul digestiv. Blocajele care apar în acest punct dau naştere furiei şi tulburărilor digestive.

4) A patra chakră, centrul inimii (Anahata), se află în centrul pieptului. Iubirea, compasiunea şi umanitarismul sunt generate de suflet în acest punct. Ea guvernează inima, timusul şi sistemul circulator. Blocajele se manifestă prin imposibilitatea de a exprima emoţii sincere şi prin disfuncţii ale inimii şi circulaţiei.

5) Al cincilea centru, chakra gâtului (Vishuddha), este situat în regiunea gâtului. Aici se manifestă expresia verbală a cunoaşterii superioare, inclusiv aceea a realităţilor interioare şi exterioare. Acest centru guvernează glanda tiroidă, gâtul, plămânii şi bronhiile. Blocajul provoacă afecţiuni ale celor de mai sus, manifestându-se prin greutăţi în vorbire, bâlbâială şi incapacitatea de a exprima sentimente, ceea ce dă senzaţia de „nod în gât”.

6) Chakra sprâncenelor (Ajna), situată deasupra

nasului, reprezintă „cel de-al treilea ochi”. Ea se află în legătură cu adevărata înţelepciune, cu intuiţia perfectă şi puterea de a vedea clar – clarviziunea. Ea guvernează glanda pituitară, creierul mic şi sistemul nervos. Detaşarea, ascetismul, calmul complet şi stabilitatea iau naştere la acest nivel al vibraţiei.

7) Chakra creştetului (Sahasrara), care se află de-a curmezişul creştetului capului este, de asemenea, numită „lotusul cu o mie de petale”. Aceasta este sediul creativităţii profunde, al păcii şi fericirii.

Este asociată cu glanda epifiză. Ea este centrul unităţii esenţiale şi al iluminării.

Există multe feluri de a activa şi echilibra aceste centre, pentru a promova bunăstarea fizică, mintală şi emoţională.

În săptămâna a şaptea, am vorbit despre efectul sunetului silabelor. De fapt, originea tuturor cântecelor şi incantaţiilor poate fi descoperită încă din străvechile timpuri vedice, când se ştia că intonarea anumitor sunete producea un anume efect asupra mediului, precum şi asupra organelor şi glandelor corpului. Toate culturile antice erau conştiente de efectul sunetelor şi îl foloseau efectiv în ritualurile şi viaţa lor cotidiană.

Există o metodă simplă de echilibrare a centrilor de energie ai trupului omenesc. Începeţi, concentrându-vă asupra respiraţiei, expirând elementele negative şi impurităţile, şi inhalând energia pură. După câteva clipe, repetaţi următoarele sunete, imaginându-vă energia revărsându-se prin fiecare chakră, una după alta:

chakra întâi – STING

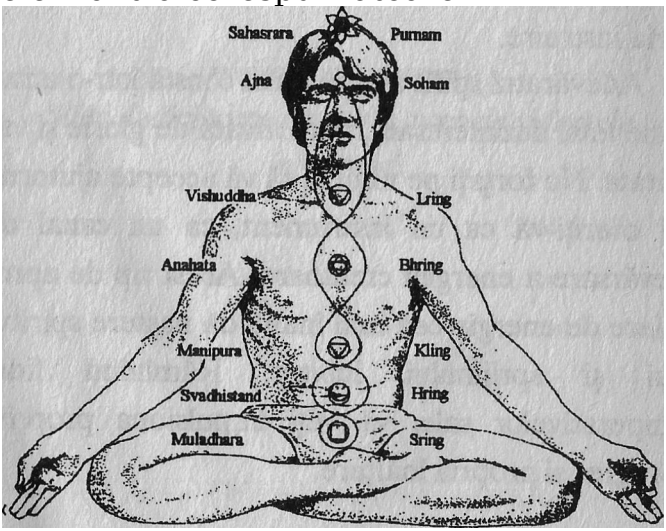
chakra a doua – HRING

chakra a treia – KLING chakra a patra – BHRING chakra a cincea – LRING chakra a şasea – SOHAM chakra a şaptea – PURNAM

Repetaţi fiecare sunet încet de cel puţin şapte ori, în timp ce vă concentraţi asupra chakrei corespunzătoare. Sunetul va purifica nervii şi va îndepărta blocajele din circuitul ce se întinde de la coloană la creier.

O metodă alternativă pentru experimentarea şi echilibrarea centrilor chakra constă în vizualizarea calităţilor lor în timpul unei respiraţii lente, trimiţând energia în fiecare centru şi, apoi, dincolo de el, în următorul. Cel mai indicat este să nu vă concentraţi asupra unui singur centru chakra, ci să vă imaginaţi energia revărsându-se peste tot, urmărind înaintarea respiraţiei de la baza coloanei până la creştetul capului într-o curgere liberă. Ideea este să deschideţi circuitele, nu să vă opriţi în vreun punct de-a lungul drumului. Păstraţi mereu gândul că tot ceea ce vă trebuie se află în voi.

Poziţia perfectă (Siddhasana), cu centrii chakra şi esenţele mantra corespunzătoare



Disciplină şi exersare

Nimic nu vă poate apropia mai mult de semeni şi de alte făpturi, de luptele şi problemele lor decât dorinţa sinceră de a fi de ajutor atunci când şi acolo unde este nevoie. Punându-vă la dispoziţia celorlalţi resursele capacităţilor şi cunoştinţelor, veţi aduce beneficii nu doar celorlalţi, ci veţi contribui la propria instruire.

Adevăratul spirit al ajutorului constă într-o atitudine total dezinteresată, nemotivată de glorie şi vanitate. Nu forţaţi pe nimeni să vă accepte ajutorul, ci oferiţi-vă ca un instrument, ca un canal de revărsare a energiei creatoare.

Acest tip de apropiere de energia cea mai înaltă dă naştere spiritului şi sprijinului iubitor. Rămânând fidel imperativelor sale, vă veţi impulsiona propriul progres şi propria înălţare.

ÎNŢELEGEREA

5

*Înţelegerea este controlul emoţional înţelegerea este calmul şi puritatea jindului înţelegerea există prin depăşirea furtunilor afective, împrăştii*ndu-*le mai curând decât îndură*ndu-*le*...

Nu înseamnă să fii tulburat De iluzii şi deformări emoţionale Ce sunt creaţii Ale minţii rău îngrijite.

Înţelegerea înseamnă să fii conştient şi lucid înţelegerea este concentrare Asupra prezentului.

Înţelegerea înseamnă

Să îţi dedici toate gândurile, vorbele şi faptele Infinitului.

SĂPTĂMÂNA A UNSPREZECEA

*Libertatea este un instinct primar în natura fiinţei umane. Pentru a o dobândi, ea trebuie cercetată de către to*ţi, *fără excepţie. Adevărata libertate este libertatea spiritului şi francheţea inimii fiecărui individ, a spiritului ce se înalţă mai presus de toate hotarele, până la conştiinţa supremă. Libertatea este, într-adevăr, cea dintü condiţie a perfecţiunii omeneşti*

— DR. SVĀMĪ PÜRNĂ

Liber arbitru sau destin? Această idee a constituit sursa multor confuzii. Cu toate acestea, confuzia se află în întrebarea însăşi, căci aceasta implică o alternativă. În realitate nu există alegere, căci liberul arbitru şi destinul sunt interdependente. Unul îl determină pe celălalt.

Libertatea voinţei este o garanţie fundamentală ce a fost dăruită fiinţei umane. Alegerea constă în aplicarea ei. Aveţi privilegiul de a vă exersa libertatea creând sau distrugând, dând destinului personal o formă. Această logică simplă dă naştere multor probleme. Ea aşază povara la picioarele voastre şi vă face responsabil pentru propriile gânduri şi acţiuni. Oamenilor li se pare mult mai uşor să

accepte termeni precum „destin şi soartă”, care garantează iluzia unui agent extern ce poartă responsabilitatea, mai ales atunci când apar dificultăţi şi greutăţi. Când totul este bine, eul uman îşi va atribui fericit succesul. Astfel de idei nu folosesc decât pentru a spori norii confuziei şi neînţelegerii.

A vă folosi înţelept libertatea înseamnă a fi conştient de sensul liberului arbitru şi de obligaţiile acestuia, a discerne între ceea ce este folositor şi ceea ce dăunează, şi a fi pregătit să vă asumaţi totala responsabilitate pentru propriile gânduri şi fapte. Eliberaţi-vă de înăbuşirea tristeţii, spaimei, anxietăţii şi pedepsei. Folosiţi-vă de darul libertăţii aşa cum se cuvine: ca de un instrument al evoluţiei, care vă permite să vă dezvoltaţi fizic, mintal, psihologic şi spiritual, devenind o fiinţă mai matură. O dată împlinită această sarcină, vă aşteaptă adevăratul destin.

Concentrarea asupra liniştii

Relaxaţi-vă rapid şi concentraţi-vă asupra păcii interioare.

Încălzirea întins

Efectuaţi exerciţiul de întindere, ridicările picioarelor şi răsucirea bazinului.

Şezând

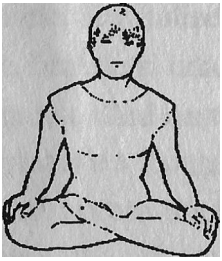
Efectuaţi întinderea picioarelor, mlădierea genunchilor, rotirea braţelor şi a gâtului.

Stând în picioare

Efectuaţi legănarea tăietorului de lemne.

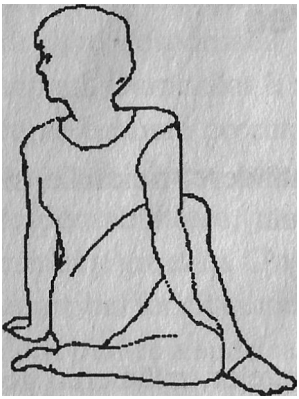
Poziţii

Semilotusul ia în săptămâna a opta.



Răsucirea pe jumătate

Ca în săptămâna a nouă.



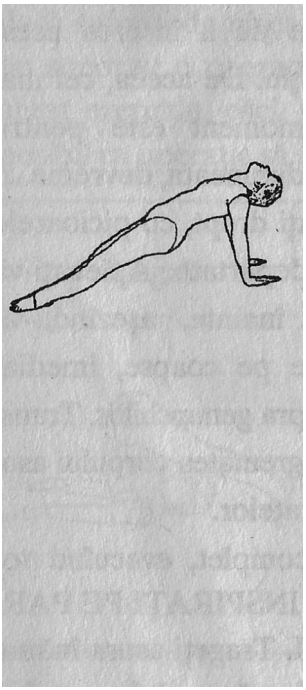
Aplecarea înainte
Ca în săptămâna a opta.

Aşezaţi-vă, cu ambele picioare întinse drept. Puneţi mâinile la spate fie îndreptate în afară, fie spre corp, după cum vă este mai comod. Braţele trebuie să cadă perpendicular pe podea. Împingând mâinile în podea, înălţaţi bazinul până când trupul se află în linie dreaptă. Aplecaţi-vă încet capul înapoi şi arcuiţi-vă corpul cât puteţi. Rămâneţi aşa zece secunde. Reveniţi la poziţia şezândă şi repetaţi de două ori.

Efect: Planul înclinat, numit şi „întinderea anterioară”, reprezintă o poziţie contrară aplecării înainte. Revitalizează coloana, întăreşte încheieturile, braţele şi umerii. Centrul chakra al inimii este stimulat, dând naştere unui sentiment de afecţiune.

Atenţie: Această poziţie exercită o mare presiune asupra încheieturilor mâinilor, aşa că fiţi atent.

Planul înclinat Katikasana

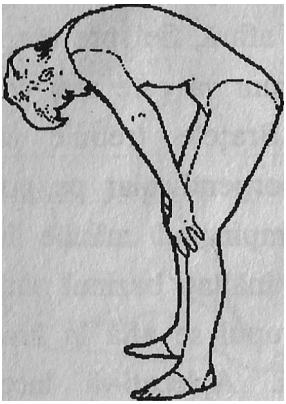


Sugerea abdomenului Uddiysna Bandha

Intestinele trebuie golite şi stomacul, de asemenea, înainte de a încerca acest exerciţiu. De aceea, cel mai bun moment este pentru mulţi dimineaţa, devreme…

Staţi drept, cu picioarele uşor depărtate. Aplecaţi-vă puţin înainte, aşezându-vă mâinile pe coapse, imediat deasupra genunchilor. Transferaţi greutatea corpului asupra braţelor.

Inspiraţi, apoi expiraţi complet, evacuând tot aerul din plămâni. NU MAI INSPIRAŢI PE PARCURSUL EXERCIŢIULUI. Trageţi acum înăuntru şi în sus partea superioară a abdomenului, formând o adâncitură profundă. Partea inferioară a abdomenului rămâne destinsă. Rămâneţi aşa până când simţiţi nevoia să inspiraţi din nou. După câteva respiraţii normale, repetaţi exerciţiul de două ori.

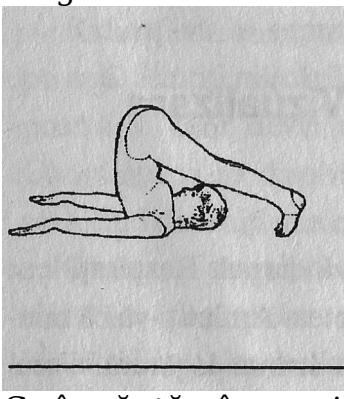


Efect: Sugerea abdomenului regenerează toate organele abdominale şi întăreşte ligamentele. Este extrem de utilă pentru stomac şi intestine. Practicată regulat, va uşura suferinţa celor care au hernie diafragmatică sau prolaps al rectului şi uterului.

Atenţie: Nu încercaţi sugerea abdomenului dacă suferiţi de ulcer. De asemenea, femeile care au suportat o operaţie cezariană trebuie să evite acest exerciţiu, căci, din cauza contracţiilor, este posibil ca operaţia să se redeschidă.

Ca în săptămâna a şasea.

Plugul



Ca în săptămâna a cincea.

Luminarea

Controlul respiraţiei

Respiraţia completă cu bărbia strânsă

Ca în săptămâna a treia. De şapte ori.

Respiraţia alternativă
De şapte ori.
Relaxare / Vizualizare

Oceanul nesfârşit întindeţi-vă şi relaxaţi-vă corpul. Respiraţi lent şi regulat, calmându-vă mintea. Amintiţi-vă că mintea şi respiraţia se află în strânsă legătură. Totul este bine. Vă aflaţi în siguranţă. Toate nevoile vă sunt împlinite…

Imaginaţi-vă acum întins pe o plajă. Faceţi-o să fie cea mai frumoasă plajă pe care aţi văzut-o vreodată. Observaţi culoarea nisipului, claritatea apei. Îndreptaţi-vă încet către apă… intraţi cât doriţi, întindeţi-vă şi plutiţi pe apă. Lăsaţi apa să vă susţină în întregime. Lăsaţi-o să vă legene şi să vă mângâie. Relaxaţi-vă cumplet în apă, fiind mereu conştient că vă aflaţi în siguranţă…

Acum scufundaţi-vă. Imaginaţi-vă că înotaţi fără niciun efort, de parcă aţi fi acasă. Puteţi respira la fel de uşor, ca şi cum v-aţi afla pe uscat, înotaţi în jur şi cercetaţi toate stâncile interesante şi plantele pe care le vedeţi… priviţi mulţimea peştilor care înoată în apropiere. Sunteţi acasă. Vă simţiţi în siguranţă…

Ridicaţi-vă la suprafaţă şi odihniţi-vă din nou pe apă. Simţiţi mişcările ritmice ale valurilor ce vă poartă şi care devin una cu respiraţia proprie. Conştiinţa vi se dizolvă şi se amestecă în valuri, până când deveniţi una cu ele.

Observaţi stropii ce zboară prin aer şi coboară ca într-o ceaţă pentru a se recontopi cu valurile. Urmăriţi-i cât sunt de liberi şi cât de uşor se abandonează, ştiind că nu li se va întâmpla niciun rău, ştiind că se vor reîntoarce şi vor redeveni val. Imaginaţi-vă la fel de liber şi de lipsit de preocupări precum stropii oceanului. Aveţi încredere în faptul că universul are grijă de voi.

Soarele se află deasupra capului, strălucind cald… şi toate din jur sunt reflexe ale luminii solare în apă, precum nişte mici sori, lumini unice pentru ele însele, care dansează şi se mişcă odată cu apa…

Lăsaţi-vă trupul să se întindă mai departe pe suprafaţa oceanului. Întindeţi-vă şi lăsaţi luminile care

dansează pe suprafaţa lui să danseze deasupra voastră, în timp ce trupul vi se contopeşte cu oceanul. Simţiţi că aţi devenit milioane de lumini mici, scânteietoare…

Începeţi să vă concentraţi lent şi uşor, lăsând în urmă orice durere, suferinţă sau boală. Foarte încet, trupul dobândeşte din nou contur, plutind pe suprafaţa oceanului. Acum, îl puteţi aşeza iar pe plajă, liniştit. Simţiţi nisipul sub voi şi lăsaţi-l să vi se scurgă printre degete. Întindeţi-vă în lumina soarelui şi captaţi-i puterea dătătoare de viaţă. După aceea, lăsaţi scena să se estompeze încet. Deveniţi conştient că respiraţi şi că trupul vă este întins pe podea. Începeţi să vă mişcaţi uşor degetele mâinilor şi ale picioarelor. Întinderi braţele deasupra capului şi încordaţi-vă bine trupul… relaxaţi-vă… şi când sunteţi gata, deschideţi ochii încet.

Disciplină şi exersare

Aproape am ajuns la sfârşitul cursului nostru de douăsprezece săptămâni de yoga. Întoarceţi-vă pentru o clipă înapoi, la prima pagină a acestei cărţi, şi recitiţi străvechiul poem sanscritei *grijă de această zi*. Întotdeauna este azi, iar azi este momentul faptelor. Regretele în legătură cu trecutul sunt inutile şi, de asemenea, iluziile cu privire la viitor. Astăzi este realitatea în legătură cu care puteţi face ceva. Astăzi puteţi acţiona.

La începutul acestei cărţi, vi s-a sugerat să ţineţi un jurnal, notând evenimentele zilnice şi înregistrându-vă reacţiile. Relataţi pe hârtie speranţe şi temeri ce vor fi analizate mai târziu? Treceţi pe o listă imperativele şi ţelurile? Vă notaţi succesele şi eşecurile? Un jurnal poate fi un excelent instrument de ajutorare – o metodă simplă, dar eficace, de a vă cunoaşte, de a elibera tensiunile acumulate. Vă poate ajuta să vă descoperiţi virtuţile şi slăbiciunile, micşorând confuzia din gânduri şi sentimente.

Vorbind în termenii liberului arbitru şi ai destinului, un jurnal serveşte ca o verificare documentată a liberului arbitru şi a manifestării lui.

SĂPTĂMÂNA A DOUĂSPREZECEA

Yoga este precum un copac uriaş şi maiestuos ce

simbolizează expansiunea sufletului, a spiritului şi a sinelui Avându-şi rădăcinile în natură, yoga îşi răspândeşte ramurile în nenumărate domenii de creativitate, înflorind cu fericirea şi împlinirea întregului potenţial uman.

— DR. SVĀMĪ PĪĪRNĂ

În timpul ultimelor unsprezece săptămâni, aţi explorat calităţile exerciţiilor fizice efectuate conştiincios şi aţi observat efectele tehnicilor de respiraţie, combinate cu îndrumarea conştiinţei, asupra diverselor părţi ale corpului. V-aţi supus, de asemenea, unor imperative simple şi v-aţi deschis mintea experienţelor şi ideilor pozitive şi stimulatoare.

copacului, cu forţa şi expansiunea lui,

se aplică, de asemenea, felului în care vă apropiaţi de ceea ce învăţaţi. Florile cunoaşterii pot da roade doar prin efort perseverent şi exersare continuă. Poetul şi filosoful german Goethe afirma odată: „După ce învăţăm, reţinem doar ceea ce punem în practică”.

Criteriul împlinirii yoghine nu constă în cât de mult vă puteţi răsuci în diversele poziţii, ci, mai curând, în cât de bine puteţi aplica cea mai simplă poziţie, tehnica sau cel mai simplu gând nevoilor şi circumstanţelor vieţii zilnice. Prin exersare atentă, vă puteţi menţine trupul în stare bună pe parcursul întregului curs al vieţii – transformându-l într-un vehicul potrivit pentru a vă purta în regiuni de creativitate sporită şi împlinire.

Încălzirea

Alegeţi exerciţii de încălzire care vi se potrivesc.

Poziţii: Juti Rupakas

Juti Rupakas constă într-o combinaţie de poziţii ce urmează una alteia fără pauză sau relaxare. Trupul alunecă uşor şi încet dintr-o poziţie în următoarea. Astfel de poziţii reprezintă panacee pentru realizarea împlinirii fizice, a stabilităţii mintale şi pentru integrarea armonioasă a întregii fiinţe.

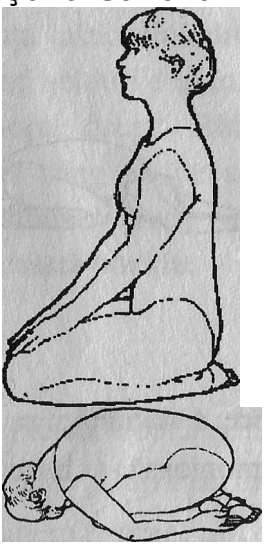
Salutul soarelui

Ca în săptămâna a şaptea.

Puterea ce se revarsă

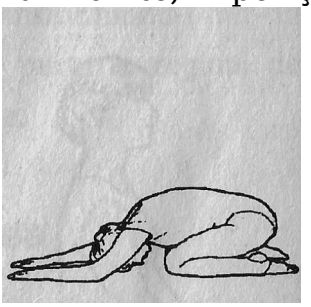
1) Staţi în poziţia Adamantină câteva secunde, respiraţi lent şi concentraţi-vă asupra plexului solar, aflat imediat sub stern.

Şakti Sanchar



2) Aplecaţi-vă încet înainte în poziţia Copilului (numită şi poziţia Frunzei închise), odihnindu-vă braţele de-o parte şi de alta a trupului.

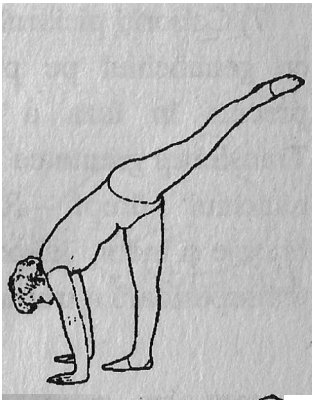
3) Continuaţi să vă depărtaţi genunchii printr-o mişcare lentă. Întindeţi braţele şi partea superioară a corpului înainte, în poziţia Frunzei deschise.

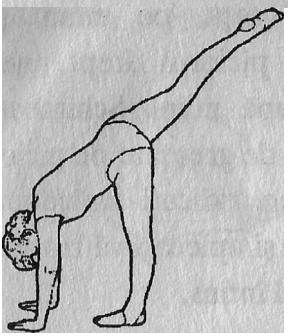


4) Transferaţi-vă greutatea în faţă, pe mâini, şi aşezaţi piciorul drept imediat după mâini. Schimbaţi centrul de greutate pe piciorul stâng, ridicaţi amândouă braţele şi aplecaţi-vă înapoi, salutând întins.

5) Aplecaţi-vă din nou înainte şi aşezaţi mâinile în

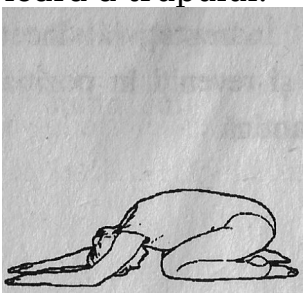
faţa piciorului drept. Ridicaţi şoldurile şi întindeţi piciorul drept. Ridicaţi-l pe cel stâng cât de sus puteţi. Rămâneţi zece secunde în această poziţie.





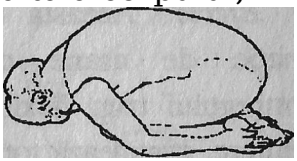
6) în acest punct, schimbaţi picioarele, coborându-l pe stângul şi echilibrându-vă pe talpa stângă. Ridicaţi piciorul drept în spate. Rămâneţi zece secunde. Asiguraţi-vă că piciorul de susţinere este întins.

7) Coborâţi piciorul drept cu genunchiul pe pământ, precum în faza a patra. Transferaţi greutatea pe genunchiul drept. Ridicaţi braţele şi îndoiţi înapoi partea superioară a trupului.



8) Retrageţi piciorul înapoi, în genunchi. Aplecaţi-vă înainte în poziţia Frunzei deschise, întinzând braţele în faţă.

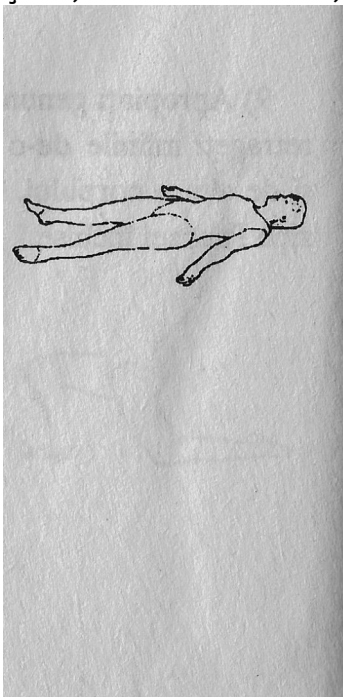
9) Apropiaţi genunchii şi retrageţi mâinile de-o parte şi de alta a corpului, în poziţia Frunzei închise.

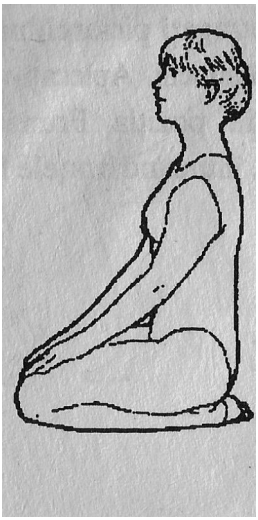


10) îndreptaţi-vă încet trupul şi reveniţi în poziţia Adamantină.

11) întindeţi-vă tot trupul şi relaxaţi-vă în Savasana, observând schimbările din corp.

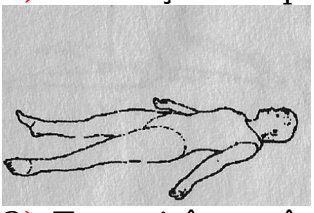
Efecte: Această combinaţie de asane conferă întregului trup flexibilitate, putere, stimulează toţi centri chakra şi dă naştere unui sentiment general de bunăstare. Elementele psihologice negative, precum frica şi neliniştea, sunt înlăturate, iar emoţiile sunt echilibrate.



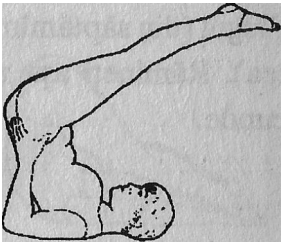


Cel puternic
Indra Jïïti

1) întindeţi-vă în poziţia de relaxare Savasana.



2) Treceţi încet în poziţia Efectului invers, Viparita Karani (din săptămâna a doua). Rămâneţi aşa zece secunde.



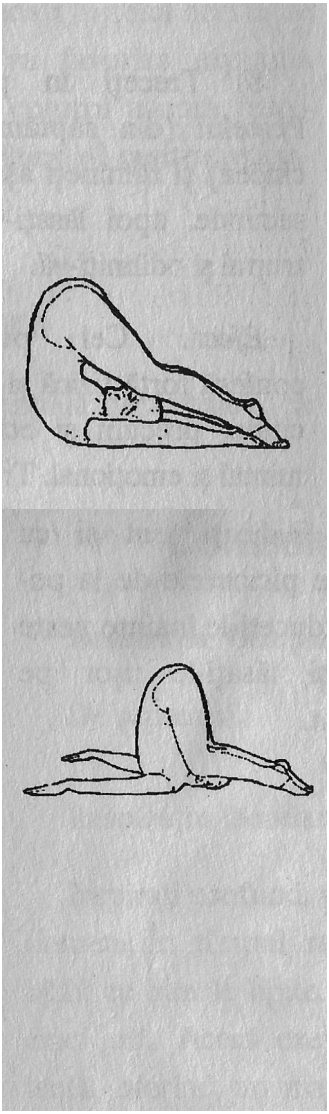
3) întindeţi-vă în poziţia Luminarea (din săptămâna a cincea) şi rămâneţi aşa zece secunde.

4) Mişcaţi-vă picioarele înapoi şi în jos, în poziţia Plugul (din săptămâna a şaptea). Rămâneţi aşa zece secunde.

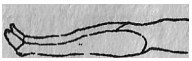
5) Rămâneţi în aceeaşi poziţie, destindeţi-vă genunchii şi aşezaţi-i lângă urechi, îndoiţi braţele peste

partea interioară a genunchilor. Aceasta este poziţia Păianjenul. Rămâneţi în ea zece secunde.

6) îndreptaţi-vă din nou picioarele în spate şi aşezaţi-vă degetele pe podea. Întindeţi amândouă braţele deasupra capului pentru a atinge labele picioarelor. Acesta este Arcul întins.

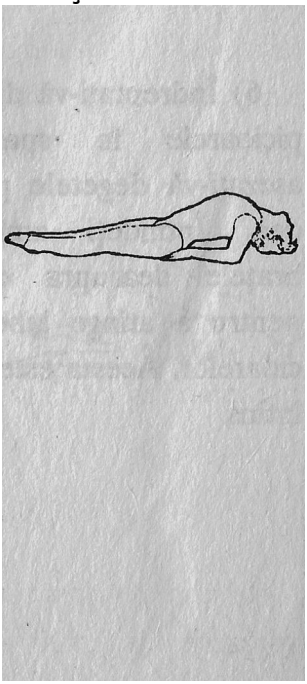


7) Ridicaţi lent şi cu atenţie picioarele de la podea, aduceţi-le înainte peste cap şi lăsaţi-le uşor pe pământ.



8) Treceţi în poziţia Peştelui (din săptămâna a cincea) şi rămâneţi aşa zece secunde, apoi lăsaţi-vă jos trupul şi odihniţi-vă.

Efect: Cel puternic conferă forţă fizică şi elasticitate, precum şi echilibru mintal şi emoţional. Trecerea uşoară dintr-o poziţie în următoarea poate necesita exersare, dar efortul va fi răsplătit. Juti Rupakas oferă relaxare şi în timpul mişcării.



Controlul respiraţiei

Respiraţia completă.

De şapte ori.

Respiraţia bondarului

Inspiraţi profund, umplându-vă plămânii din abdomen. În timpul respiraţiei, faceţi un zgomot bâzâit cu buzele lipite. Procedaţi în felul acesta de cinci ori. Acest exerciţiu va favoriza expiraţia lentă, oferind un mai bun control asupra respiraţiei, liniştind spiritul, pregătindu-l

pentru relaxarea şi meditaţia de astăzi.

Relaxare

Alegeţi orice metodă esenţială de relaxare, ca în săptămâna întâi sau a doua.

Meditaţia în timpul relaxărilor şi meditaţiilor din cele unsprezece săptămâni anterioare, ne-am concentrat asupra unor imagini dătătoare de linişte şi asupra echilibrării trupului, spiritului şi emoţiilor. Azi veţi fi iniţiaţi într-o meditaţie ce vă poate ajuta să obţineţi mai multă linişte şi stabilitate, putându-vă transforma viaţa. Înlăturând circumstanţele negative ale gândurilor şi experienţelor de dinainte, vă veţi deschide drum spre identificarea cu ceea ce simţiţi cu adevărat.

În sanscrită, silabele. Se (care înseamnă El sau Acela) şi *Ham* (pronunţată „ham" şi însemnând eu sunt) se combină în *Soham* – eu sunt Acela. Această afirmaţie se referă la divinitatea din fiecare dintre noi, la adevăratul sine. *Se* este, de asemenea, sunetul pe care îl facem în timpul expiraţiei, iar *ham* este sunetul provocat de umplerea plămânilor. Conştient sau inconştient, toate fiinţele repetă la fiecare respiraţie *So-ham*.

În meditaţia noastră finală, vom adopta atitudinea de identificare cu totalitatea calităţilor sinelui, respingând orice altceva. Vă veţi „spăla" conştiinţa de rolurile şi conceptele negative pe care le întâlniţi şi vă veţi strădui să fiţi pozitiv şi apropiat sinelui vostru superior.

Armonizarea începeţi, concentrându-vă câteva momente asupra respiraţiei. Repetaţi pe tăcute „Se „în timp ce expiraţi şi „Ham" în timpul inspiraţiei. Continuaţi să respiraţi în acelaşi mod, repetând de fiecare dată cele două silabe. Pentru celelalte repetiţii din timpul acestui exerciţiu de armonizare, reveniţi la ritmul respiraţiei normale.

So-Ham… So-Ham… So-Ham…

(de şapte ori)

Sunt pur… Sunt binecuvântat… Sunt fericit…

Nu sunt nefericit… Nu sufăr… Sunt mai presus de greşeli

So-Ham… So-Ham…

Sunt infinitul… Sunt cel fără de hotar…

Nu sunt mic… Nu am limite… Nu sunt finit…

So-Ham… So-Ham…

Sunt totul… Sunt întreg… Sunt complet…

Nu sunt trupul… Nu sunt mintea… Nu sunt simţurile…

So-Ham… So-Ham…

Sunt cel nemuritor… Sunt cel veşnic… Sunt cel etern…

Nu sunt muritor… Moartea nu mă poate afecta…

So-Ham… So-Ham…

Eu sunt dragostea… Sunt mila… Sunt compasiunea…

Sunt deasupra vinei… Sunt mai presus de tristeţe…

So-Ham… So-Ham…

Sunt spiritul nestânjenit… conştiinţa pură…

Nu sunt dominat de vicii… Nu sunt încorsetat de slăbiciuni.

So-Ham… So-Ham…

Sunt cunoaşterea… Sunt adevărul… Sunt plin de lumină…

Nu sunt stăpânit de îndoieli şi temeri… întunericul nu mă atinge…

So-Ham… So-Ham…

Trăiesc fiecare zi conştient de originea mea divină…

So-Ham… So-Ham…

În timp ce meditaţi astfel, repetându-vă constant aceste afirmaţii, ar trebui să doriţi să trăiţi cu aceste idei şi să dobândiţi *această* conştiinţă, astfel încât să înţelegeţi cu adevărat cine şi ce sunteţi.

Amintiţi-vă că energia creatoare divină se află în întreaga natură, inclusiv în voi. În fiecare acţiune şi gând de-al vostru fiţi conştient că sunteţi expresia unui fragment, indiferent cât de mărunt, al infinitului care se manifestă prin voi. Un gând potrivit ar putea fi acesta:

Fie ca oricare moment al meu să fie creator şi înţelept, fie ca respiraţia să-mi hrănească trupul… Tot astfel precum inspir energia cosmică, fie ca trupul şi

mintea să mi se purifice, spiritul să-mi devină ascuţit ca o sabie, iar cunoştinţele mele la fel de vibrante precum focul. Fie ca toate elementele mele – celule, organe şi atomi – să se înalţe astfel, ca acest trup şi această minte să mă ajute să evoluez. După aceea, îi voi restitui naturii, cu respect şi recunoştinţă, ceea ce mi-a dăruit.

NAMASTE

Forma tradiţională a culturii indiene de a arăta respectul a rămas la fel de frumoasă şi plină de semnificaţii astăzi, precum era odinioară.

Gestul de a aşeza palmele ambelor mâini împreună, pentru a saluta, este perceput intuitiv, în întreaga lume, ca semn al respectului şi păcii.

În acest gest simplu (mudrā) există o delicateţe şi un simbolism profund. Actul de a-ţi împreună uşor mâinile, fără niciun spaţiu între ele, reprezintă inima fermă şi sinceră care spune: „Tu eşti în mine aşa, precum eu sunt în tine”, recunoscând astfel unitatea tuturor lucrurilor.

Un mod plăcut şi potrivit de a sfârşi acest curs de exerciţii yoga este să rămâneţi liniştit, pentru câteva clipe, cu mâinile în această mudrā.

GLORIA FIE CU CEL

Care e în foc care e în apă

Care e în plante şi în copaci care e în toate lucrurile Din această uriaşă creaţie. Acelui Spirit fie gloria.

UPANIŞADE